2014 semana nacional de prevención DEL 18 AL 24 DE MAYO

Kit de materiales publicitarios para los participantes





Introducción

Gracias por participar en la tercera **Semana Nacional de Prevención** anual, patrocinada por la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, SAMHSA). ¡El año pasado más de **100 organizaciones comunitarias** realizaron un total de 132 eventos en 43 estados y territorios del país, como parte de la conmemoración de la **Semana Nacional de Prevención 2013**! El tema para este año —**Nuestras vidas. Nuestra salud. Nuestro futuro.** — destaca el rol tan importante que cada uno de nosotros desempeña en el mantenimiento de una vida saludable y de un futuro productivo. Prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental es importante para la salud y el bienestar de las personas y de nuestras comunidades. Las decisiones que tomamos determinarán nuestro futuro. Participar en eventos y diálogos sobre la importancia de la prevención nos ayuda a generar conciencia sobre problemas de salud conductual y a cambiar vidas. Este año nuevamente queremos pedir a todas las personas —jóvenes, padres, proveedores de cuidado de salud, organizaciones comunitarias, líderes comunitarios, organizaciones religiosas, comunidades militares y familias, líderes escolares y otros— que utilicen el poder de sus voces y respondan a estas preguntas, como individuos y como comunidad:

- ¿Qué decisiones has tomado para prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental?
- ¿Cómo puedes ayudar a otras personas a que tomen decisiones más positivas con respecto a su salud y a su bienestar?
- ¿Qué puedes hacer junto con otras personas en tu comunidad para marcar la diferencia?

En este kit de materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014** encontrarás todo lo que necesitas para planear y llevar a cabo un evento que se ajuste a las necesidades de tu organización y tu comunidad, y que además promueva la creación y el fortalecimiento de alianzas comunitarias. Este kit de materiales publicitarios te proporciona ideas y recursos para todo lo que necesites, como por ejemplo hojas informativas, modelos de diferentes materiales que puedes personalizar según tus necesidades y otros materiales promocionales.

¡Comencemos!

Reconocimientos

Este kit de materiales publicitarios fue elaborado por la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, SAMHSA), Abt Associates Inc. y sus subcontratistas Edelman y TMNcorp bajo el contrato HHSS283200700008I/HHSS28342001T, establecido con SAMHSA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés). David Lamont Wilson fungió como Jefe de Proyecto por parte del gobierno.

Aviso legal

Aviso de dominio público

Acceso electrónico y copias impresas

Esta publicación se puede descargar u ordenar en línea a través de la página http://store.samhsa.gov. También puede comunicarse con SAMHSA llamando al 1-877 SAMHSA-7 (1-877-726-4727, asistencia disponible en inglés y español).

Cita recomendada

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Kit de materiales publicitarios para los Participantes de la **Semana Nacional de Prevención**. HHS Publication No. SMA 14-4687SPAN. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014

Oficina encargada

Division of Systems Development, Center for Substance Abuse Prevention, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857. HHS Publication No. SMA 14-4687SPAN. Revised 2014.

Índice

¿Qué es la Semana Nacional de Prevención?

En el verano de 2011 el Consejo Nacional de Prevención, Promoción de la Salud y Salud Pública anunció el lanzamiento de la Estrategia Nacional de Prevención (http://www.surgeongeneral.gov/initiatives/prevention/strategy/, disponible solamente en inglés), un plan integral que busca incrementar el número de personas en los Estados Unidos comprometidas con la salud en cada una de las etapas de la vida. La Estrategia Nacional de Prevención destaca que la prevención es algo que debe estar presente en todos los aspectos de nuestras vidas —incluidos cómo y dónde vivimos, aprendemos, trabajamos y nos divertimos— y que todas las personas desempeñan un papel en la creación de un país más saludable. La **Semana Nacional de Prevención** refleja esta noción y acoge esta idea de que la prevención depende de todas las personas.

La **Semana Nacional de Prevención** —18 al 24 de mayo de 2014— es un evento de salud anual apoyado por SAMHSA y dedicado a aumentar la concientización y a generar acción en torno al abuso de sustancias y a los problemas de salud mental. Esta semana de conmemoración representa una oportunidad para unirte a otras personas, organizaciones y coaliciones en tu comunidad para promover esfuerzos de prevención, educar a otras personas sobre problemas de salud mental y crear y fortalecer alianzas comunitarias.

La **Semana Nacional de Prevención** apoya la dirección estratégica delineada en la Estrategia Nacional de Prevención, particularmente la idea expresada en el documento "Entornos Comunitarios Saludables y Seguros" de que "las comunidades, incluidos los hogares, las escuelas, los espacios públicos y los lugares de trabajo, se pueden transformar de tal manera que apoyen el bienestar y que conviertan la toma de decisiones saludables en algo fácil y asequible". La **Semana Nacional de Prevención** también apoya la idea de que "los servicios preventivos… proporcionan a las personas la información que necesitan para tomar las mejores decisiones con respecto a su salud", un enfoque de la dirección estratégica sobre "Servicios Clínicos Preventivos" que forma parte de la Estrategia Nacional de Prevención.

Si tienes dudas sobre la **Semana Nacional de Prevención** o este kit de materiales publicitarios, por favor visita la página web de la **Semana Nacional de Prevención**, http://www.samhsa.gov/semana-de-prevencion, o comunícate con David Lamont Wilson, coordinador de la **Semana Nacional de Prevención**, llamando al 240-276-2588 o por correo electronico david.wilson@samhsa.hhs.gov.

¿Por qué conmemorar la Semana Nacional de Prevención 2014?

> "Nuestro propósito inicial era concientizar a las personas sobre la salud mental en Idaho y compartir información con la comunidad sobre algunos de los problemas relacionados con este tema y cómo participar. Nuestro evento logró forjar tantas asociaciones que realmente se sintió como un esfuerzo comunitario". **Oficina Para Asuntos del Consumidor y de la Familia, Boise, ID**.

Tu organización, tu familia o tu comunidad ya están involucradas en la difícil y a la vez gratificante labor de prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental, ¿por qué necesitan participar en la **Semana Nacional de Prevención 2014**? Porque ésta sirve como un reconocimiento a tu compromiso con estas importantes causas y proporciona una plataforma que une a las familias y a los miembros de la comunidad en los esfuerzos de prevención del consumo de sustancias y concientización sobre la salud mental. Al organizar un evento durante la **Semana Nacional de Prevención 2014** tu organización tendrá una oportunidad para promover el poder de la prevención, generar conciencia sobre el abuso de sustancias e impulsar apoyo al bienestar y prácticas de prevención que ayuden a fortalecer la salud de tu comunidad en general. Para más información sobre cómo planear y organizar un evento eficaz, dirígete a la sección "Cómo planear tu evento" en este kit de materiales publicitarios. He aquí algunos de los beneficios de realizar un evento:

Lograr visibilidad

Por lo general, es difícil cuantificar el trabajo asociado a la prevención del abuso de sustancias y la promoción de la salud mental. Realizar un evento durante la **Semana Nacional de Prevención 2014** es una manera de brindar acceso a la comunidad en general, además de socios actuales y potenciales, al trabajo que realizas cada día. Llevar a cabo un evento también le proporciona a tu organización una razón para acercarse a los medios de comunicación de una manera diferente, y posiblemente lograr cobertura para la **Semana Nacional de Prevención 2014** y la Estrategia Nacional de Prevención. Para más información e ideas, consulta las secciones "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis" y "Cómo trabajar con los medios de comunicación".

Conectarte con socios

La **Semana Nacional de Prevención 2014** es una oportunidad para afianzar las relaciones con tus socios actuales, explorar nuevas oportunidades de cooperación y energizar a socios nuevos y socios existentes sobre tus planes a futuro. ¡Un evento también es una excelente manera de invitar a socios potenciales a que participen en los esfuerzos de prevención que realiza tu organización! Para más ideas e información, consulta la sección "Cómo identificar y trabajar con socios".

Celebrar tu organización o tu grupo

Es importante dedicar un momento al reconocimiento de la labor que tu organización o tu grupo realiza cada año. Los miembros del personal y los voluntarios merecen ser reconocidos por su arduo trabajo, y es importante que todas las personas —personal, socios y tu comunidad— tengan un espacio para disfrutar de los logros de tu organización o grupo. La **Semana Nacional de Prevención 2014** es una excelente oportunidad para rendir homenaje a tu trabajo.

"La Semana de Prevención es una buena manera de sensibilizar a las personas sobre temas como el consumo de alcohol entre los menores de edad, el abuso de medicamentos recetados y más. La prevención y la educación son dos factores fundamentales en la reducción efectiva y permanente del abuso de sustancias en el país. En Passages nos sentimos afortunados de poder participar en este evento y de tener la oportunidad de sacar a relucir estos importantes temas". **Pax Prentiss, CEO y cofundador, Passages Malibu y Passages Ventura, Malibu y Ventura, CA.**

Afirmar tu compromiso con un estilo de vida saludable

La **Semana Nacional de Prevención 2014** es una oportunidad para que tú organización o grupo comunique el impacto que el abuso de sustancias o los problemas de salud mental pueden tener en la comunidad. Es un evento que hace énfasis en la idea de que tus decisiones son importantes: una sola persona que decida llevar un estilo de vida saludable puede marcar una diferencia significativa en la comunidad y en las vidas de sus familiares y amigos.

Uno de los pilares más importantes de un estilo de vida saludable es adquirir y mantener un seguro médico. Tener cobertura proporciona acceso a chequeos regulares y servicios preventivos que te permiten asumir un papel más proactivo en el mantenimiento de tu salud física, y de una salud mental positiva. A partir del primero de octubre de 2013, la implementación de la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio y la inscripción a través del Mercado de Seguros de Salud a lo largo del país, han cambiado el panorama de la cobertura médica para la salud mental. Bajo la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio, los servicios preventivos cubiertos incluyen servicios de salud mental como evaluaciones para detectar la depresión, el uso indebido del alcohol, evaluaciones para detectar el consumo de drogas y alcohol entre los adolescentes y evaluaciones de salud mental para niños de todas las edades. Tal y como se ha enfatizado en la Estrategia Nacional de Prevención, es importante que la prevención haga parte de todos los aspectos de tu vida. Por lo tanto, también es importante que te familiarices con tu cobertura médica actual, y que te informes sobre las nuevas opciones de cobertura disponibles en tu estado o región.

Si estás interesado en actualizar tu cobertura actual, explorar nuevas opciones de cuidado de salud, u obtener un seguro médico, visita la página http://www.healthcare.gov. Allí tendrás acceso a una guía interactiva que te ayudará a ver tus opciones de cobertura y a determinar el mejor plan para ti.

Al realizar un evento durante la **Semana Nacional de Prevención 2014**, puedes comenzar o continuar la discusión con las personas en tu comunidad sobre nuevas ideas para llevar un estilo de vida saludable, sistemas de apoyo y recursos como HealthCare.gov para ayudar a generar conciencia sobre la salud mental y cambiar vidas.

Al promover el Compromiso con la Prevención —un formulario interactivo en Facebook que se puede imprimir— puedes invitar a los miembros de tu comunidad a que afirmen formalmente su compromiso con un estilo de vida saludable, y a que hagan cambios en sus vidas que afecten positivamente a sus amigos, familiares y a sus comunidades. Para más información e ideas, consulta la sección "¿Cómo puedo generar apoyo a nivel nacional al firmar y promover el Compromiso con la Prevención?"

Unirte al compromiso nacional con la prevención

La participación en la **Semana Nacional de Prevención 2014** sirve para involucrar aun más a tu organización con una comunidad más amplia dedicada a la prevención. También te ayudará a conectarte con otras personas que trabajan para prevenir el abuso de sustancias y promover mejor salud mental a lo largo del país, y con todas las demás personas involucradas en la Estrategia Nacional de Prevención. Participar en la **Semana Nacional de Prevención 2014** y orientar la Estrategia Nacional de Prevención contribuye a conectar tu organización o grupo con una red mayor de organizaciones comunitarias y escuelas, como también agencias locales, estatales y federales que tienen objetivos similares. Al compartir ideas e información a través de la página de Facebook de SAMHSA para la **Semana Nacional de Prevención 2014** y motivar a otras personas en tu comunidad a que firmen el Compromiso con la Prevención, ¡puedes ayudar a energizar no solo a tu comunidad sino a muchas personas a lo largo del país! Para más información e ideas, consulta las secciones "¿Cómo puedo generar apoyo a nivel nacional al firmar y promover el Compromiso con la Prevención?" y "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis".

¿Cómo puedo generar apoyo a nivel nacional al firmar y promover el Compromiso con la Prevención?

Motivar a los miembros de tu comunidad para que firmen el Compromiso con la Prevención es una manera fácil de concientizar a las personas sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable. Al firmar este documento, los miembros de la comunidad se comprometen a prevenir el abuso de sustancias y a promover la salud mental y el bienestar emocional, y tienen la oportunidad de compartir el compromiso con sus amigos y familiares. Firmar el Compromiso con la Prevención también demuestra que, "¡Yo apoyo la **Semana Nacional de Prevención 2014**!" y puede ayudarte a impulsar el apoyo a esta causa.

Cómo apoyar y promover el Compromiso con la Prevención

El Compromiso con la Prevención para la **Semana Nacional de Prevención 2014**, el cual puedes encontrar en la página de Facebook de SAMHSA http://www.facebook.com/samhsa, impulsa a los visitantes a que se comprometan a llevar un estilo de vida saludable con solo firmarlo digitalmente o hacer clic en "Compartir", en el menú interactivo del "Compromiso con la Prevención". Cuando comparten el compromiso, los visitantes lo están dando a conocer a sus amigos y familiares y están ayudando a difundir información sobre la **Semana Nacional de Prevención 2014**.

Al incluir el Compromiso con la Prevención entre los materiales de tu evento; al añadir un enlace al compromiso en la página web, de Facebook o de Twitter de tu organización o grupo; al impulsar a otras personas a firmar el compromiso a través de tus labores de difusión con los medios o de publicidad de boca en boca, estás haciendo que los miembros de tu comunidad participen y asuman un papel más activo en la prevención. La unión en comunidad hace la fuerza. ¡El Compromiso con la Prevención es una manera sencilla de lograr que las personas ayuden a transmitir los mensajes positivos de la **Semana Nacional de Prevención 2014** y de la Estrategia Nacional de Prevención!

Puedes imprimir el Compromiso con la Prevención y repartir copias durante tu evento para que las personas que no tienen acceso a internet puedan participar. Por favor consulta la sección "Materiales publicitarios para la Semana Nacional de Prevención 2014", donde encontrarás una versión del Compromiso con la Prevención para imprimir.

Si deseas incluir información sobre el Compromiso con la Prevención entre tus materiales y en línea, por favor considera utilizar o personalizar uno de los siguientes mensajes:

Para materiales impresos o para tu página web

- Nuestro futuro está en tus manos. Al comprometerte a llevar un estilo de vida saludable estás ayudando a otras personas en tu comunidad como tus amigos o familiares a que hagan lo mismo. Comparte con otras personas las elecciones positivas que estás haciendo: ¡Firma el Compromiso con la Prevención, visitando la página http://www.facebook.com/samhsa, y marca el camino a seguir!

- Todos desempeñamos un papel importante en la salud y el bienestar de nuestra comunidad. Lidera con tu ejemplo: comprométete con un estilo de vida emocionalmente saludable, libre del abuso de sustancias. ¡Firma el Compromiso con la Prevención hoy, visitando la página http://www.facebook.com/samhsa, y únete a otras personas en el país que participan en la Semana Nacional de Prevención 2014 de SAMHSA!
- ¡Se acerca la **Semana Nacional de Prevención 2014** y queremos que PARTICIPES! Al firmar el Compromiso con la Prevención que encontrarás en la página http://www.facebook.com/samhsa, puedes ayudar a dar inicio a la **Semana Nacional de Prevención 2014** ¡y a marcar una gran diferencia en tu comunidad!
- ¿Listo para hacerte una promesa? Cuida de tu salud mental y dile no al abuso de sustancias. Firma el Compromiso con la Prevención y averigua más acerca de la **Semana Nacional de Prevención 2014** de SAMHSA, visitando la página http://www.facebook.com/samhsa.
- ¡La prevención funciona! ¡Firma el Compromiso con la Prevención en la página http://www.facebook.com/samhsa y participa en la **Semana Nacional de Prevención 2014** de SAMHSA!

Para Facebook

- Yo firmé el Compromiso con la Prevención de SAMHSA, ¡tú también deberías hacerlo! Conviértete en un ejemplo para tus amigos y familiares. Visita la página http://www.facebook.com/samhsa para más información. #NPW2014
- ¡Nuestro futuro está en tus manos! Firma el Compromiso con la Prevención y comparte tu compromiso con un estilo de vida saludable libre del abuso de sustancias. Para más información, visita la página http://www.facebook.com/samhsa. #NPW2014
- ¡Se acerca la Semana Nacional de Prevención 2014! Averigua qué puedes hacer para prevenir el abuso de sustancias, promover la salud mental y marcar la diferencia en tu comunidad. ¡Visita la página http://www.facebook.com/samhsa y firma el Compromiso con la Prevención! #NPW2014

Para Twitter

- ¡Nuestra salud y nuestro futuro están en tus manos! ¡Firma el Compromiso con la Prevención! http://www.facebook.com/samhsa #NPW2014
- En la Semana Nacional de Prevención 2014, firma el Compromiso con la Prevención y promueve la salud mental. http://www.facebook.com/samhsa #NPW2014
- Visita http://www.facebook.com/samhsa y lee el Compromiso con la Prevención de SAMHSA. ¡Comparte tus elecciones saludables con otras personas!

NOTA – Cuando publiques algo en Facebook o Twitter sobre la **Semana Nacional de Prevención 2014**, el “Compromiso con la Prevención” o tu evento comunitario, ¡no olvides incluir la etiqueta (#hashtag) para la **Semana Nacional de Prevención 2014**, #NPW2014! Esta etiqueta (#hashtag) ofrece una forma conveniente para incluir tus publicaciones como parte de la conversación general sobre la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Para más información sobre la etiqueta (#hashtag) de la **Semana Nacional de Prevención 2014**, consulta la sección sobre “Difusión a través de los medios sociales” incluida en este kit de materiales publicitarios.

Cómo planear tu evento

Cuando estés planeando la participación de tu organización o grupo en la **Semana Nacional de Prevención 2014**, ten en cuenta los múltiples factores que te pueden ayudar a organizar un evento exitoso. Al identificar claramente los temas y los asuntos que se tratarán en tu evento, fijar metas realistas y definir el éxito por adelantado, establecer un presupuesto claro, determinar el tipo y el tamaño del evento que vas a organizar y elaborar un cronograma realista, tu organización o grupo tendrá un evento exitoso que fortalecerá la relación con la comunidad y conectará tus esfuerzos a una campaña de salud a nivel nacional.

Los temas de la Semana Nacional de Prevención 2014

En base a la temática de la **Semana Nacional de Prevención 2014** — **Nuestras vidas. Nuestra salud. Nuestro futuro.** — se establecieron temas de salud para cada día (seis en total), que destacan asuntos fundamentales para el trabajo realizado por SAMHSA. Este kit de materiales publicitarios incluye información sobre estos temas concretos de prevención —puede ser que estos temas representen gran parte del trabajo que tu organización o grupo ya está llevando a cabo— e ideas para realizar eventos temáticos que ayuden a tu organización o grupo durante el proceso de planeación para participar en la **Semana Nacional de Prevención 2014**.

Fecha	Temas diarios para la Semana Nacional de Prevención 2014
Domingo 18 de mayo	Prevención y abandono del consumo de tabaco
Lunes 19 de mayo	Prevención del consumo de alcohol entre los menores de edad
Martes 20 de mayo	Prevención del abuso de medicamentos recetados y consumo de marihuana
Miércoles 21 de mayo	Prevención del abuso de alcohol
Jueves 22 de mayo	Prevención de suicidios
Viernes 23 de mayo	Promoción de la salud mental

Si vas a realizar un evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**, no es un requisito adoptar estos temas específicamente. Enfoca tu evento en el área de la prevención más adecuada para ti y para tu comunidad.

Para más información e ideas, consulta las secciones "Tipos de eventos" y "Hojas informativas sobre los temas de la Semana Nacional de Prevención 2014".

Mantén el éxito en mente

Puede parecer ilógico pensar en los resultados de tu evento aun antes de haber comenzado a planearlo. Sin embargo, decidir colectivamente cómo sería un evento exitoso, o qué es lo que deseas lograr concretamente con tu evento en la **Semana Nacional de Prevención 2014**, te ayudará a determinar el tipo de actividad o evento que mejor se ajuste a tus necesidades.

Por ejemplo, tu meta puede ser generar conciencia sobre el trabajo de tu organización y el éxito de la misma será determinado en base al número de publicaciones que cubran tus eventos o actividades durante la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Es posible que desees involucrar más a los socios que te proporcionan financiamiento y recaudar fondos a través de donaciones independientes. En ese caso, el éxito de tu evento dependerá del número de donaciones adicionales que recibas. Si tu meta es organizar eventos educativos para informar a la comunidad sobre las diferentes formas de participar en la prevención del abuso de sustancias y la promoción de la salud mental, el éxito de dicho evento será evaluado en base al número de asistentes y de inscripciones en programas comunitarios. Fijar las metas principales desde el comienzo ayudará a tu organización o grupo a planear un evento exitoso.

Tipos de eventos

La **Semana Nacional de Prevención 2014** se conmemora del 18 al 24 de mayo, y es la oportunidad perfecta para recordar a los miembros de tu comunidad sobre la importancia de prevenir el abuso de sustancias y de promover la salud mental, antes de la temporada de verano. El verano es una temporada de recreación en familia, actividades al aire libre, excursiones en barcos, campamentos, vacaciones, bailes de fin de curso, graduaciones y bodas. Todas estas ocasiones son para celebrar con amigos y familiares de manera segura y saludable. Algunas veces, sin embargo, estas actividades de verano innecesariamente involucran consumo de alcohol y otras sustancias, o pueden ser motivo de estrés para ciertas personas. Al organizar un evento relacionado con la **Semana Nacional de Prevención 2014** en tu comunidad, puedes ayudar a generar una mayor conciencia sobre la prevención del abuso de sustancias y la importancia de la salud mental y dar inicio a la temporada de verano de manera que motive a otros a elegir un estilo de vida saludable.

Cuando estés planeando tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**, dale un toque personal y vincúlalo con tu comunidad de tal manera que sea pertinente e interesante. Puedes dedicar tu evento a una familia que haya sufrido una tragedia recientemente y que necesita apoyo, o quizás quieras enfocarlo para fomentar y celebrar el progreso alcanzado en tu comunidad. Durante la etapa inicial de planeación, es importante considerar el tipo de evento más adecuado para tu comunidad que a la vez cumpla con los objetivos trazados por tu organización o grupo. Es importante incluir dichos objetivos como parte de la planeación de un evento que se ajuste a tus necesidades y tu presupuesto.

Hay múltiples maneras de dar a conocer la **Semana Nacional de Prevención 2014** en tu comunidad. Las siguientes ideas pueden ayudarte a pensar en los diferentes eventos que puedes organizar, a fijar un presupuesto realista y a desarrollar estrategias que te ayuden a ahorrar en los costos.

¡Cuéntanos sobre tus eventos! Por favor envía un correo electrónico a David Wilson, Coordinador de la Semana Nacional de Prevención de SAMHSA, david.wilson@samhsa.hhs.gov, con la siguiente información:

- El nombre y dirección de la página web de tu organización (si aplica)
- Una breve descripción de tu(s) evento(s)
- Ubicación (ciudad y estado)
- Fecha(s)
- Público objetivo

Eventos educativos

Mayo es un mes crucial para conseguir que las escuelas en tu comunidad se unan a los esfuerzos de prevención. Cuando los niños y adolescentes salen de vacaciones de verano —lo cual puede significar fiestas, bailes de fin de año, graduaciones y posiblemente la tentación de consumir alcohol u otras sustancias entre los menores de edad— es el momento indicado para generar conciencia sobre la necesidad de prevenir el consumo de sustancias y promover el bienestar emocional. Trabajar con escuelas primarias y secundarias en tu localidad te da la oportunidad de educar a los jóvenes sobre la importancia de la salud mental. A medida que defines las metas de tu evento, considera incluir la comunidad educativa en tus planes.

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Edades	Posibles socios*
Asamblea para promover el espíritu escolar (Pep Rally)	Trabaja con una (o varias) escuela primaria o secundaria para organizar una "Asamblea para Promover la Prevención" ¡y utiliza uno de los temas de la **Semana Nacional de Prevención 2014** para enfocar tu evento! Distribuye las calcomanías incluidas en el kit de materiales publicitarios, motiva a los estudiantes a que hagan sus propias pancartas, decora camisetas para que los estudiantes las lleven puestas durante la asamblea, o escoge un color que todos deben llevar.	$50 - $500 ▪ Escoger un color que indique el apoyo a la **Semana Nacional de Prevención 2014** es una manera económica de unificar a las personas en torno a esta conmemoración. Pide a los administradores, profesores y estudiantes que vistan una prenda de ese color durante la asamblea u otros eventos escolares. ▪ Invierte tu presupuesto en comprar los materiales necesarios para hacer decoraciones y carteles o habla con los proveedores locales para que donen cartulinas, marcadores, pintura y otros materiales para manualidades. ▪ Involucra a la escuela y pídeles a los profesores que les den un tiempo a los estudiantes para decorar camisetas blancas de bajo precio, o para que pongan puestos con materiales para utilizar durante la asamblea. ▪ Comparte información sobre las camisetas y otros datos con los padres de familia a través de la página web o de Facebook de la escuela.	Estudiantes de escuelas primarias y secundarias	▪ Autoridades escolares, educadores y profesores ▪ Líderes juveniles en las escuelas o en la comunidad ▪ Clubes escolares o juveniles ▪ Funcionarios electos ▪ Empresas locales

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Edades	Posibles socios*
Concurso de ensayos, posters, arte, anuncios de servicio público (PSA) o videos	Motiva a los estudiantes a participar en un concurso en el que puedan expresar creativamente cómo ayudar a prevenir el abuso de sustancias y a promover la salud mental en la comunidad.	$50 - $500 ▪ Trabaja con las escuelas para difundir la información sobre el concurso. Para ahorrar en costos de impresión, comparte la información con los administradores y profesores por correo electrónico. ▪ Utiliza los medios digitales y tu página web para compartir información sobre el concurso y generar expectativa. ▪ Invierte tú presupuesto en los premios para los ganadores o pídeles a los vendedores locales que donen los premios; por ejemplo, tarjetas de regalo o canastas de regalos. Considera regalar calcomanías hechas por ti mismo u otros artículos pequeños como premio a la participación. ▪ Publica los trabajos ganadores en la página web de tu organización o grupo (o de la escuela), en tu página de Facebook o en tu canal de YouTube para que toda la comunidad pueda verlos.	Estudiantes de escuelas primarias y secundarias	▪ Autoridades escolares, educadores y profesores ▪ Líderes juveniles en las escuelas o en la comunidad ▪ Clubes escolares o juveniles ▪ Organizaciones de empresas locales ▪ Medios de comunicación

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Edades	Posibles socios*
Mural	Trabaja con una escuela (o varias) e identifica un lugar dentro de las instalaciones o en las zonas de recreo donde los estudiantes puedan pintar un mural. Ayuda a los estudiantes a diseñar y a pintar un mural sobre la prevención del abuso de sustancias y la promoción de salud mental, y que incluya mensajes positivos relacionados con la comunidad.	$100 - $500 ▪ Elabora un plan y un diseño o borrador del mural antes de comenzar para ahorrar en pintura. ▪ En vez de comprar batas u otras prendas, dales a los estudiantes sábanas viejas o bolsas de plástico para que las usen sobre la ropa. ▪ En vez de abrir todas las latas de pintura la vez, ábrelas y úsalas a medida que vas avanzando. De esta manera puedes devolver la pintura que no utilices. ▪ Habla con un vendedor local para que done pintura, brochas y otros materiales. ▪ Publica fotos de los murales terminados en la página web de tu organización o grupo (o de la escuela), en tu página de Facebook o en tu canal de YouTube para que toda la comunidad pueda verlos.	Estudiantes de escuelas primarias y secundarias	▪ Autoridades escolares, educadores y profesores ▪ Líderes juveniles en las escuelas o en la comunidad ▪ Funcionarios electos ▪ Organizaciones de empresas locales ▪ Organizaciones comunitarias ▪ Organizaciones juveniles

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Edades	Posibles socios*
Día de campo	Trabaja con una escuela (o varias; considera la posibilidad de convertirlo en una competencia amistosa a nivel de la comunidad) para organizar un día de campo en el que los estudiantes participarán en actividades recreacionales, juegos y desafíos divertidos al aire libre. Establece un tema para ese día, que refuerce la idea del apoyo mutuo entre los compañeros de equipo, el trabajo conjunto y el reconocimiento del bienestar físico y mental entre los estudiantes.	$100 - $1,000 ■ Para fomentar el espíritu de equipo, determina el color que cada equipo deberá portar durante el día de campo. Comparte información sobre las camisetas y otros datos pertinentes con los padres de familia a través de la página web o de Facebook de la escuela para que todos estén al tanto del evento. ■ Habla con la escuela o con un vendedor local para que te presten pelotas, mayas, conos y otros materiales. ■ Para ahorrar en el costo de pintura ecológica para demarcar el campo de juego, habla con el distrito escolar o con un vendedor local para que te presten una máquina y pintura para marcar el campo de juego. ■ Elabora pancartas para el evento. ■ Habla con vendedores locales para que donen botellas de agua, hieleras y meriendas que los estudiantes puedan disfrutar.	Estudiantes de escuelas primarias y secundarias	■ Autoridades escolares, educadores y profesores ■ Entrenadores y ligas deportivas intramuros ■ Líderes juveniles en las escuelas o en la comunidad ■ Organizaciones de empresas locales ■ Organizaciones comunitarias ■ Proveedores de cuidado de salud

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Edades	Posibles socios*
Feria de actividades	Elije un día en que diferentes organizaciones comunitarias y clubes escolares puedan ir a una o más escuelas locales y colocar mesas y puestos informativos. Explícales a los estudiantes que pueden participar en actividades de prevención al unirse a un club, una organización comunitaria o un equipo, etc., y cómo formar parte de un grupo les proporciona un sistema de apoyo que puede beneficiarles cuando se enfrenten a situaciones o decisiones difíciles.	$50 - $200 ▪ Promueve la feria de actividades en diferentes escuelas para lograr una mayor participación. Habla con las escuelas participantes para que pongan anuncios y distribuyan folletos. ▪ Ayuda a la escuela a coordinar la colocación de las mesas y los puestos informativos. Anima a las organizaciones o clubes participantes a que cuelguen pancartas o fotos que muestren los beneficios de unirse al club. ▪ Invierte tu presupuesto en comprar meriendas y bebidas para los participantes, o habla con vendedores locales para que los donen. ▪ Publica información sobre el evento en el periódico de la escuela o de la comunidad y a través de los medios sociales, las páginas de Facebook de los colegios y otras páginas web locales.	Estudiantes de escuelas secundarias	▪ Autoridades escolares, educadores y profesores ▪ Organizaciones juveniles ▪ Ligas deportivas intramuros ▪ Organizaciones comunitarias ▪ Empresas locales ▪ Organizaciones y expertos en salud mental ▪ Proveedores de cuidado de salud

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Edades	Posibles socios*
Feria de salud/ Ciencia	Anima a los profesores de ciencias a que asignen a los estudiantes presentaciones sobre los efectos del abuso de sustancias en el cuerpo, y organiza una feria de salud donde puedan exponerlas. Invita a un miembro de la comunidad que tenga una historia inspiradora de recuperación del abuso de sustancias o de problemas de salud mental, para que hable sobre los efectos de estos problemas en su vida y los beneficios de la recuperación; puede ser muy efectivo.	$50 - $200 ▪ Organiza la feria de salud/ciencia en una escuela grande para garantizar mayor participación. Invita a los estudiantes de otras escuelas a que asistan. Habla con las escuelas cercanas para que anuncien la feria, ayuden a distribuir folletos y para que motiven a los profesores de ciencias y salud a que lleven a los estudiantes como parte de un día de campo. ▪ Habla con los representantes de un programa de 12 pasos (12-step program) local o con una organización de recuperación en tu comunidad para averiguar si estarían dispuestos a hablar con los estudiantes sobre las consecuencias del abuso de sustancias y las diferentes maneras en que pueden mantenerse sanos mentalmente, particularmente frente a situaciones difíciles. ▪ Elabora y distribuye hojas informativas o folletos con consejos sobre cómo enfrentar la presión social y manejar situaciones difíciles relacionadas con el consumo de drogas y alcohol, el acoso escolar y problemas en el hogar o en la escuela. ▪ Promueve el evento a través de Facebook para generar expectativa entre los estudiantes. Crea una página para el evento (con un moderador) donde los estudiantes puedan compartir ideas sobre sus presentaciones y puedan recibir opiniones y sugerencias de sus compañeros.	Estudiantes de escuelas secundarias	▪ Autoridades escolares, educadores y profesores ▪ Organizaciones y expertos en salud mental ▪ Proveedores de cuidado de salud ▪ Líderes juveniles ▪ Organizaciones juveniles ▪ Organizaciones comunitarias ▪ Organizaciones de empresas locales ▪ Personal de primeros auxilios

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Edades	Posibles socios*
Concurso de bandas musicales/ Show de talento	Trabaja con una escuela (o escuelas; considera la posibilidad de convertirlo en una competencia amistosa a nivel de la comunidad) para organizar un concurso de bandas musicales o un show de talento en general para los estudiantes de secundaria. La competencia puede animar a los estudiantes a destacar su creatividad de manera positiva. El objetivo es comunicar la importancia de expresarse a través del arte, la música u otros tipos de expresión de la creatividad, como una forma de mantenerse alejado del consumo de sustancias y de promover el bienestar mental.	$1,000 - $2,000 ■ Designa un comité, conformado por padres de familia, profesores y miembros de la comunidad, para que se encargue del show. ■ Habla con un líder comunitario para que participe como maestro de ceremonias en calidad de voluntario. Habla con estudiantes de las escuelas secundarias locales para que se encarguen de la logística en cuanto a sonido y luces. Habla con celebridades o funcionarios locales para que participen como jueces en un panel, estilo "American Idol", y pídele a la audiencia que participe y que aliente a sus concursantes o grupos favoritos. ■ Busca patrocinadores locales que apoyen el evento y que acepten incluir sus logotipos en todos los materiales publicitarios. ■ Pídele a una escuela o local que patrocine el evento prestando su auditorio/gimnasio sin costo alguno. ■ Vende meriendas saludables. Considera hablar con un supermercado o restaurante local para que patrocinen el evento y se encarguen de proporcionar las meriendas a un precio reducido. ■ Invierte tu presupuesto en los premios para los ganadores del concurso, o habla con empresas locales para que donen premios como tarjetas o canastas de regalo. Considera la posibilidad de entregar premios hechos por ti mismo para todos los participantes. ■ Promociona el evento en el periódico local y escolar, y en los medios sociales.	Estudiantes de escuelas secundarias	■ Autoridades escolares, educadores y profesores ■ Proveedores de cuidado de salud, organizaciones y expertos en salud mental ■ Líderes juveniles ■ Organizaciones juveniles ■ Organizaciones comunitarias ■ Organizaciones de empresas locales ■ Medios de comunicación ■ Funcionarios electos

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Eventos comunitarios

El abuso de sustancias y los problemas de salud mental son generalizados, e impulsar a la comunidad para que se involucre en las labores de prevención puede tener un gran impacto en las vidas de las personas que viven en tu área. Asimismo, las familias a menudo buscan actividades y eventos divertidos y económicos en los que puedan participar durante el verano; por eso organizar un evento puede generar bastante atención. Cuando estés planeando tu evento, ten en mente el tipo de actividad que le puede interesar a los miembros de tu comunidad y que genere conciencia sobre asuntos que afectan específicamente a la comunidad. Ten presente el tamaño de tu comunidad y considera establecer asociaciones que te puedan ayudar a realizar tu evento.

> "En nuestro caso, el proyecto "Yo Elijo" fue un éxito. Fue algo que pudimos llevar a cabo fácilmente y nos divertimos mucho en el proceso". **Working Together Coalition (Coalición Trabajando Juntos), Pine River, MN.**

El proyecto "Yo Elijo" es una manera de involucrar a los miembros de la comunidad en un evento durante la **Semana Nacional de Prevención**. Este proyecto implica tomarte una fotografía sosteniendo un cartel, o una pancarta pequeña, con un mensaje personal que diga por qué prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental es importante para ti. Por ejemplo, puedes escribir: "yo elijo la prevención porque quiero ser saludable para compartir con mi familia" o "yo elijo el tratamiento…" u otra frase que inicie con las palabras "yo elijo", como por ejemplo "yo elijo no darme por vencido porque sé que las cosas realmente pueden mejorar". También puedes visitar la página web de la **Semana Nacional de Prevención** e imprimir pancartas "Yo Elijo" para repartir entre los miembros de tu comunidad durante tu evento. Después de tomar fotos de las personas con su pancarta, publícalas en tu página web o en Facebook, o publícalas en tu oficina, tu escuela o en el centro comunitario. El proyecto "Yo Elijo" se puede incorporar en muchos de los eventos descritos a continuación.



Fotos del evento comunitario "Rock the Block" organizado por Cherokee Nation (La Nación Cherokee) durante la ***Semana Nacional de Prevención 2013***



Imagen de una joven participando en el proyecto "Yo elijo"

Eventos deportivos

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Posibles socios*
Caminata/ Maratón/Paseo en bicicleta comunitario	Organiza una caminata/ maratón/paseo en bicicleta en tu comunidad para recaudar fondos para las organizaciones locales encargadas de prevenir el abuso de sustancias y de promover la salud mental, tratamiento o rehabilitación. También puede ser para un centro comunitario o una coalición local. Enfatiza la importancia de que la comunidad se mantenga activa.	$500 - $1,500 ▪ Haz que los participantes consigan patrocinadores para su caminata/ maratón/paseo en bicicleta con el fin de recaudar fondos para las organizaciones locales encargadas de la prevención, tratamiento para la salud mental y rehabilitación. ▪ Pídele al consejo de la ciudad y al departamento local de policía que aprueben las rutas con anticipación y que cierren ciertas calles el día de la caminata/maratón/paseo en bicicleta. ▪ Coordina con voluntarios en tu comunidad para que ayuden en la logística, en los puntos de partida y llegada, y para que ayuden a trazar la ruta y a animar a los participantes. ▪ Invita a organizaciones y coaliciones locales a que coloquen puestos informativos en los puntos de salida y de llegada donde podrán generar conciencia, distribuir información y contestar preguntas sobre temas específicos. ▪ Utiliza los medios sociales para difundir información sobre el evento y sobre oportunidades para patrocinar a los participantes.	▪ Policía local ▪ Personal de primeros auxilios ▪ Organizaciones y expertos en salud mental ▪ Proveedores de cuidado de salud ▪ Organizaciones de empresas locales ▪ Organizaciones comunitarias ▪ Asociaciones de vecinos ▪ Organizaciones juveniles ▪ Organizaciones religiosas

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Posibles socios*
Torneo de golf	Para generar conciencia, organiza un evento deportivo en tu comunidad o un torneo en el que los jugadores o los equipos sean patrocinados. Los fondos recaudados a través de donaciones pueden ser destinados a organizaciones locales que el equipo ganador escoja y que trabajen en la prevención del abuso de sustancias y la promoción de la salud mental, tratamiento o rehabilitación. Antes del juego, puedes organizar una asamblea para promover el espíritu comunitario (pep rally), para generar conciencia y expectativa.	$250 - $1,500 ▪ Habla con vendedores y empresas locales para que patrocinen a los equipos haciendo una donación benéfica. Compra camisetas que tengan el logo de la compañía o contribuye a cubrir los costos de otros equipos. ▪ Utiliza los medios sociales para difundir información sobre el evento y organizar los equipos. ▪ Designa los colores para identificar a los equipos durante el juego y para promover el espíritu de equipo. ▪ Pídele a los vendedores locales o a los departamentos de deportes que donen pelotas, mayas, conos y otros materiales. ▪ Pídele al distrito escolar local que te presten una máquina para pintar las líneas del campo de juego, así ahorrarás en la compra de pintura ecológica. Materiales existentes como sillas, hieleras y palos pueden ser utilizados para demarcar los límites del campo, las líneas de gol, y las zonas fuera de lugar en el campo de juego. ▪ Elabora tu mismo las pancartas para el evento. ▪ Para animar a los fanáticos y a los jugadores, usa grabadoras portátiles, iPods con parlantes o radios para escuchar música durante el juego, durante la asamblea (pep rally) y en los descansos. ▪ Contacta a los vendedores locales para pedirles donaciones como bebidas o comida; ofréceles incluir sus nombres en la lista de patrocinadores del evento. ▪ Anima a los participantes a encontrar patrocinadores para recaudar fondos para organizaciones o coaliciones locales que trabajan en la prevención, la salud mental, tratamiento y rehabilitación.	▪ Técnicos y ligas deportivas intramuros ▪ Organizaciones juveniles ▪ Organizaciones comunitarias ▪ Empresas locales ▪ Asociaciones de vecinos ▪ Policía local ▪ Organizaciones religiosas

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Posibles socios*
Torneo de golf	Organiza un torneo de golf en el campo de golf de la comunidad, en el que los equipos recauden fondos para organizaciones, centros comunitarios o coaliciones locales que trabajen en prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental, tratamiento o rehabilitación.	$500 - $2,500 ■ Utiliza los medios sociales para difundir información sobre el evento y organizar los equipos. ■ Designa los colores para identificar a los equipos durante el torneo y para promover el espíritu de equipo. ■ Pídele a la administración del campo local de golf que elimine o reduzca la tarifa por utilizar el campo ese día y que como donación permitan a los equipos utilizar los carros o los caddies. ■ Contacta a los vendedores locales para pedirles donaciones como bebidas o comida; ofréceles incluir sus nombres en la lista de patrocinadores del evento. ■ Pídeles a los vendedores o empresas locales que patrocinen a los equipos y compren camisetas con los logotipos de sus empresas, o que contribuyan a cubrir otros costos del equipo. ■ Invierte tu presupuesto en los premios para los equipos ganadores.	■ Empresas locales ■ Organizaciones comunitarias ■ Asociaciones de vecinos

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Posibles socios*
Noche de bolos	Organiza una noche de bolos en una bolera local, donde los equipos se reúnan para recaudar fondos para organizaciones, centros comunitarios o coaliciones locales que trabajen en prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental, tratamiento o rehabilitación	$500 - $2,500 ■ Utiliza los medios sociales para difundir información sobre el evento y organizar los equipos. ■ Designa los colores para identificar a los diferentes equipos durante el juego y para promover el espíritu de equipo. ■ Pídele a la administración de la bolera local que elimine o que te haga un descuento por el uso de las pistas de bolos para el evento, y que como donación permitan a los equipos utilizar las bolas y los zapatos sin costo. ■ Pídele a la administración de la bolera local que reduzca el costo de la comida y las bebidas en los puestos de comida; habla con los vendedores locales para que donen comida o bebidas y ofréceles incluir sus nombres en la lista de patrocinadores del evento. ■ Pídeles a los vendedores o empresas locales que patrocinen a los equipos y que compren camisetas con los logotipos de las empresas, o que contribuyan a cubrir otros costos del equipo. ■ Invierte tu presupuesto en los premios para los equipos ganadores.	■ Empresas locales ■ Organizaciones comunitarias ■ Asociaciones de vecinos

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Eventos recreativos

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Posibles socios*
Día de limpieza/ Arborización de la comunidad	Organiza un evento en tu comunidad enfocado en la limpieza y la revitalización de un vecindario, cuadra, jardín, parque o jardín de juegos específico. Impulsa a la comunidad a trabajar en equipo para mejorar el vecindario y para cuidar del medio ambiente. Un evento de este tipo te ayudará a marcar la diferencia y hacer algo positivo y proactivo durante la **Semana Nacional de Prevención 2014**, y generará conciencia en la comunidad sobre los problemas de salud mental.	$150 - $500 ▪ Dona todos los fondos recaudados provenientes del reciclaje a organizaciones, centros comunitarios o coaliciones locales que trabajen en prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental, tratamiento o rehabilitación. ▪ Pídeles a los vendedores locales o miembros de la comunidad que donen bolsas de basura, guantes, baldes, esponjas, pintura, tierra u otras herramientas y materiales necesarios. ▪ Pídele a los vendedores locales o a los miembros de la comunidad que participen como voluntarios y que presten sus vehículos para llevar basura y otros desechos al centro de reciclaje adecuado. ▪ Ayuda a fomentar una competencia amistosa, toma fotos de la zona "Antes y Después" y publícalas en la página web de tu organización o grupo. El equipo responsable por la zona que "Más Mejoró" puede obtener un premio, por ejemplo una fiesta con pizza donada por un vendedor local. ▪ Pídeles a bandas locales o disc jockeys (DJ) que toquen música en los sitios de limpieza para crear un ambiente divertido durante las labores.	▪ Organizaciones comunitarias ▪ Asociaciones de vecinos ▪ Funcionarios electos ▪ Empresas locales ▪ Organizaciones juveniles ▪ Organizaciones religiosas ▪ Medios de comunicación

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Posibles socios*
Jornada de puertas abiertas	Organiza una jornada de puertas abiertas e invita a la comunidad a conocer tu organización, a aprender más acerca del trabajo que realiza en la comunidad y preséntale a tu equipo. Ofrece alimentos y bebidas durante el evento. Promociona el evento a través de los programas de salud mental y/o prevención en universidades locales. Esto se puede convertir en una oportunidad de desarrollo de la fuerza de trabajo.	$250 - $1,500 ▪ Usa los medios sociales para promover tu evento. ▪ Invierte tu presupuesto en pagar la impresión de materiales informativos, folletos, hojas informativas y letreros. ▪ Usa los programas de Microsoft Office u otras herramientas en línea (en Google u otros servicios) para elaborar exposiciones y presentaciones de diapositivas para destacar los éxitos de tu organización o grupo. También puedes organizar una sesión de preguntas y respuestas con los líderes de tu organización. ▪ Pídeles a los vendedores locales que donen comida y bebida, y ofrece incluir sus nombres en la lista de patrocinadores del evento.	▪ Organizaciones comunitarias ▪ Asociaciones de vecinos ▪ Organizaciones religiosas ▪ Organizaciones de empresas locales ▪ Medios de comunicación
Concurso/Taller de baile	Organiza un baile que celebre una imagen corporal positiva, la salud mental y el buen estado físico de hombres y mujeres. El evento puede ser un concurso de baile o un taller para enseñar diferentes tipos de baile. Si el evento es para niños, considera la iniciativa de la primera dama Michelle Obama Let's Move!, la cual promueve la importancia de una buena nutrición y de la actividad física para prevenir la obesidad infantil.	$250 - $1,500 ▪ Pídele a una escuela o centro comunitario local que te ayude a organizar el evento sin costo alguno. ▪ Pídele a un estudio de baile local una donación a cambio de publicidad durante el evento. ▪ Contrata profesores de baile de todas las edades y tallas de entre los miembros de la comunidad. ▪ Utiliza los medios sociales para promover el evento.	▪ Organizaciones comunitarias ▪ Asociaciones de vecinos ▪ Organizaciones religiosas ▪ Empresas locales ▪ Organizaciones juveniles ▪ Funcionarios escolares ▪ Medios de comunicación

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Posibles socios*
Reunión de la comunidad	Organiza una reunión con la comunidad o un mercado de pulgas en una iglesia, escuela u otro establecimiento local en el que miembros de la comunidad contribuyan meriendas saludables para dar el ejemplo de una vida saludable en la comunidad, o dona un porcentaje de las ganancias del mercado de pulgas a un programa, organización o coalición local dedicado a prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental, tratamiento o rehabilitación. Durante el evento puedes organizar juegos, exposiciones de arte y manualidades, hacer bailes u otras actividades.	$500 - $1,500 ▪ Habla con una escuela, centro comunitario o iglesia en tu localidad para que te permitan usar sus instalaciones, ya sea adentro o al aire libre, para el evento (ten en mente un plan de contingencia en caso de que el estado del tiempo no coopere). ▪ Promociona el evento a través de los medios sociales. ▪ Organiza un comité de voluntarios que te ayude a planear actividades durante la reunión. ▪ Invierte tu presupuesto en los permisos del establecimiento y para colocar puestos informativos durante el evento.	▪ Organizaciones comunitarias ▪ Asociaciones de vecinos ▪ Organizaciones religiosas ▪ Empresas locales ▪ Organizaciones juveniles ▪ Policía local ▪ Medios de comunicación
Almuerzo/Cena de reconocimiento a socios	Organiza una cena o almuerzo en honor a tus socios, para demostrar tu aprecio por su apoyo. Utiliza el evento como una oportunidad para reconectarte con ellos, explorar nuevas ideas y celebrar los éxitos juntos.	$1,000 - $1,500 ▪ Pídele a un restaurante o establecimiento local que te permitan utilizar un salón privado o un espacio, a un precio reducido o gratis, para realizar el evento. ▪ Pídele a un florista local o una panadería que patrocinen el evento donando flores o postres. Ofréceles a cambio publicidad durante el evento.	▪ Empresas locales ▪ Medios de comunicación

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Posibles socios*
Feria de salud	Organiza una feria de salud que incluya clínicas locales, servicios de salud, evaluaciones de salud mental y programas para informar a la comunidad sobre las opciones disponibles para llevar una vida saludable. También puedes organizar un desfile durante el evento para reconocer el servicio de los miembros de las fuerzas armadas y los problemas de salud mental específicos entre esta población. El desfile puede terminar en el lugar donde se organizará la feria de salud, y puedes proporcionar recursos e información específica a los miembros de las fuerzas armadas y sus familias.	$500 - $1,500 ▪ Pídele a una escuela o a un centro comunitario que te ayude a organizar el evento a un costo reducido o gratis. ▪ Invita a un líder local, preferiblemente una persona involucrada en los esfuerzos de prevención, para que inaugure el evento. ▪ Utiliza los medios sociales para generar conciencia en línea. Destaca los servicios y evaluaciones de detección de salud mental y salud física que estas organizaciones ofrecen a la comunidad. ▪ Invierte tu presupuesto en obtener los permisos necesarios para organizar el evento.	▪ Organizaciones y expertos dedicados a la salud mental ▪ Proveedores de cuidado de salud ▪ Personal de primeros auxilios ▪ Organizaciones comunitarias ▪ Asociaciones de vecinos ▪ Organizaciones religiosas ▪ Organizaciones de empresas locales ▪ Organizaciones juveniles ▪ Policía local ▪ Medios de comunicación ▪ Organizaciones de veteranos y las fuerzas armadas
Taller de manejo del estrés y clase de yoga	Organiza un taller para educar a la comunidad sobre las diferentes técnicas para manejar el estrés. Combina este taller con una clase de yoga o una sesión de meditación. Explica los beneficios de estas prácticas para la salud mental y física.	$100 - $500 ▪ Promociona el evento a través de los medios sociales. ▪ Realiza el evento al aire libre, si el clima es bueno (identifica un lugar cubierto en caso de que haga mal tiempo). ▪ Contacta un estudio de yoga local y averigua si te pueden prestar sus instalaciones y sus servicios a un costo reducido. ▪ Utiliza esta oportunidad para que los participantes compartan sus técnicas personales saludables para manejar el estrés.	▪ Empresas locales ▪ Organizaciones comunitarias ▪ Asociaciones de vecinos ▪ Organizaciones juveniles

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Eventos de política

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Posibles socios*
Asamblea pública	Organiza una asamblea pública que incluya una sesión de preguntas y respuestas con funcionarios, líderes y representantes locales, en la que los miembros de la comunidad puedan hacer preguntas a un panel de funcionarios sobre prevención, abuso de sustancias, salud mental, acoso escolar, esfuerzos comunitarios y programas locales, entre otros temas.	$100 - $500 ▪ Habla con una escuela, centro comunitario o cámara de comercio para que patrocine tu evento y te preste una oficina o salón para el evento sin costo alguno. ▪ Promociona el evento a través de los medios sociales.	▪ Funcionarios electos ▪ Organizaciones de empresas locales ▪ Medios de comunicación ▪ Organizaciones comunitarias
Almuerzo con el alcalde	Organiza un almuerzo con el alcalde y líderes de organizaciones comunitarias, empresas y coaliciones locales para hablar sobre temas de salud mental en la comunidad y desarrollar un plan de acción específico.	$200 - $500 ▪ Pídele a un restaurante o un servicio de comidas locales que te dé un descuento. ▪ A través de los medios sociales, solicita a los miembros de la comunidad que te envíen preguntas y comentarios para compartir con el alcalde.	▪ Funcionarios electos ▪ Organizaciones de empresas locales ▪ Medios de comunicación ▪ Organizaciones comunitarias
Mitin comunitario	Organiza un mitin comunitario para unir a los miembros de la comunidad en torno al fortalecimiento de los esfuerzos de prevención, y para generar conciencia sobre asuntos importantes relacionados con la salud mental.	$100 - $500 ▪ Realiza el mitin en un parque o zona verde local, o pídele a una escuela local que patrocine tu evento y te permita utilizar el auditorio o el gimnasio. (Si el evento va a ser al aire libre, asegúrate de tener listo un espacio cubierto que puedas utilizar en caso de mal tiempo.) ▪ Pídele a un disc jockey (DJ) local que patrocine el evento y se encargue de la música, el sistema de sonido, bafles, etc., a un bajo costo o gratis. Ofrécele a cambio promocionar sus servicios durante el evento. ▪ Invita a líderes locales a hablar durante el evento, o busca un líder prominente dentro de la comunidad para que acceda a participar como orador principal sin costo alguno. ▪ Invierte tu presupuesto en los permisos y carteles necesarios para la realización del evento.	▪ Funcionarios electos ▪ Organizaciones de empresas locales ▪ Policía local ▪ Organizaciones y expertos en salud mental, proveedores de cuidado de salud ▪ Funcionarios escolares ▪ Organizaciones juveniles ▪ Organizaciones comunitarias ▪ Organizaciones religiosas ▪ Asociaciones de vecinos ▪ Medios de comunicación

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Eventos de trabajo

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Posibles socios*
Evento de capacitación para el personal	Organiza un taller o una sesión de capacitación para los miembros de tu personal, enfocada en un tema de prevención que sea pertinente para tu comunidad. Puedes hablar sobre el Marco Estratégico de Prevención, competencia cultural, datos y evaluaciones, poblaciones especiales o temas relacionados con problemas de salud mental con los que tu personal no esté familiarizado.	$250 - $500 ▪ Lleva a cabo un "intercambio de capacitación" con otra organización comunitaria que trabaje en un área de prevención o promoción de la salud mental diferente a la de tu organización. ▪ Utiliza uno de los expertos en capacitación de tu organización para ahorrar en el costo de honorarios a presentadores externos.	▪ Organizaciones asociadas ▪ Universidades ▪ Organizaciones y expertos en salud mental, proveedores de cuidado de salud
Foro sobre el liderazgo	Organiza un foro para los miembros de tu personal y del personal de organizaciones asociadas para ayudar a los especialistas en prevención dentro de la comunidad a que alcancen su potencial máximo. Realiza ejercicios para desarrollar destrezas en materia de comunicación, evaluación de la personalidad y otras técnicas para el desarrollo del liderazgo.	$1,000 - $2,000 ▪ Busca información en línea sobre actividades y herramientas acreditadas que puedas descargar y utilizar sin cargo.	▪ Organizaciones asociadas
Evento sobre "prevención del agotamiento"	Organiza un evento sobre la prevención parar ayudar a profesionales en materia de prevención y tratamiento a que aprendan sobre las señales para reconocer y evitar el agotamiento en el trabajo y en general. Comparte información desarrollada por terapeutas o especialistas en salud mental.	$250 - $1,000 ▪ Únete a otras organizaciones y agencias para compartir los costos del evento. ▪ Contacta a un(a) terapeuta local para averiguar si puede participar en el evento a un costo reducido o gratis.	▪ Organizaciones asociadas ▪ Organizaciones y expertos en salud mental, proveedores de cuidado de salud

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Evento	Descripción y objetivos	Presupuesto potencial y consejos de ahorro en los costos	Posibles socios*
"Hora feliz" sin alcohol/Cena compartida (potluck)	Después del trabajo, organiza una hora feliz sin alcohol. Haz énfasis en la buena comida en vez del alcohol y proporciona información sobre los beneficios de seguir una dieta libre de alcohol. Para un enfoque más general sobre el bienestar y la salud, proporciona información sobre la prevención y abandono del consumo de tabaco o haz que tu evento coincida con el Mes Nacional de la Salud y Buen Estado Físico del Empleado que se celebra en mayo. Anima a los empleados que asistan a que firmen y compartan el Compromiso con la Prevención de la **Semana Nacional de Prevención**.	$150 - $750 ▪ Organiza una comida compartida a nivel de la empresa o un departamento específico para ahorrar en los costos de la comida. ▪ Distribuye las hojas informativas sobre la **Semana Nacional de Prevención 2014** incluidas en el kit de materiales publicitarios. ▪ Elabora y envía volantes electrónicos para el evento en lugar de imprimirlos.	▪ Organizaciones asociadas
Seminario para empleados	Organiza un seminario para empleados enfocado en uno o varios de los temas diarios de la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Por ejemplo: ▪ Cómo hablar con tu hijo adolescente sobre el consumo de alcohol ▪ Deja el hábito – Consejos para dejar de fumar ▪ Cómo reducir el estrés y promover el bienestar Anima a los empleados que asistan a que firmen y compartan el Compromiso con la Prevención de la **Semana Nacional de Prevención**.	$100 - $500 ▪ Permite que los empleados voten sobre los temas del seminario para evaluar el interés y motivar la participación. ▪ Invita al/a la representante del Programa de Asistencia al Empleado de tu organización o empresa (si lo/la hay), para que hable sobre los programas de bienestar disponibles para los empleados y los beneficios de participar en ellos. ▪ Invita a un experto dentro de tu organización a que exponga, o pídele a una organización asociada o a una experto en tu comunidad que participe sin costo alguno o a un costo reducido.	▪ Organizaciones asociadas

** Para más información e ideas consulta "Cómo establecer nuevas asociaciones" en la sección "Cómo identificar y trabajar con socios"*

Cómo prestar atención a los detalles

Cuando estés planeando tu evento, ten presente que los pequeños detalles pueden marcar la diferencia. Incorpora la historia, las metas o la misión de tu organización o grupo en los materiales de tu evento para así destacar los temas que son importantes para ustedes y para la comunidad. A continuación te ofrecemos algunas ideas y consejos adicionales para tener en cuenta cuando comiences con este emocionante proceso.

Piensa visualmente y captura el evento

Si piensas trabajar con los medios de comunicación, ten en cuenta que van a querer ver imágenes convincentes. Incorpora fotografías del evento en tus materiales promocionales e informes. En todas las organizaciones hay un amante de la fotografía… ¡Encuentra el tuyo! Tener buenas fotografías te ayudará a ampliar el alcance del evento más allá del día en que se realizó. Incluye fotografías en tus cartas y correos electrónicos de agradecimiento, en tu página web, en boletines informativos e informes anuales. También te pueden ayudar a construir una “marca” para algo que se puede convertir en un evento anual en tu comunidad.

Entre más, mejor

Antes de comenzar a invitar a un gran número de personas a que participen, piensa muy cuidadosamente quién es tu público objetivo. Si bien es cierto que deseas maximizar la asistencia a tu evento para difundir tu mensaje, demasiados asistentes también pueden desgastar tus recursos y dificultar el manejo del evento. Si tus recursos son limitados considera solicitar que las personas confirmen su asistencia o invitar solo a miembros selectos de la comunidad.

Mantente enfocado

La planeación de un evento requiere bastante trabajo y en ocasiones puede ser estresante. Si no deseas terminar haciendo todo el trabajo, no olvides delegar tareas a los miembros de tu comité. Siempre pueden ocurrir cosas inesperadas como mal tiempo o cancelaciones por parte de los vendedores. Es importante que seas flexible y que estés bien preparado y organizado al tiempo que mantienes presentes las metas de tu evento.

Consideraciones para tener en cuenta durante la planeación

Seguramente el costo es lo más importante durante la planeación del evento —y así debe ser. Durante el proceso de planeación no olvides el poder de las donaciones en especie y de los voluntarios. Cuando contactes a los vendedores y organizaciones locales para solicitar ayuda, considera ofrecerte como voluntario a cambio de sus servicios o de que te presten un espacio para tu evento. Cuando te ofreces como voluntario para limpiar un centro comunitario o para plantar flores en un jardín le estás abriendo la puerta a la posibilidad de un intercambio. Por ejemplo, a que te presten un lugar por un par de horas sin costo alguno, en lugar de tener pagarlo y ¡que se te acabe el presupuesto!

Independientemente del presupuesto, las organizaciones pueden marcar la diferencia al realizar un evento durante la **Semana Nacional de Prevención 2014**.

Cronograma/calendario sugerido

Durante las primeras etapas del proceso de planeación, es importante que tú y tu comité o equipo de planeación definan un cronograma que les ayude a organizarse y enfocarse en sus tareas. El tiempo de planeación dependerá del tipo de evento que deseen hacer. Asegúrate de apartar tiempo suficiente para la planeación. A continuación incluimos un cronograma general que puedes utilizar para organizar la planeación de tu evento:

- **Cuatro meses antes:**
  - Reúnete con tu personal y miembros de la junta directiva y del comité de planeación para discutir ideas.
  - Elabora un proyecto de presupuesto.
  - Designa equipos y asigna a cada uno sus funciones específicas.
  - Determina cuántos voluntarios necesitarás el día del evento.
  - Elabora una estrategia publicitaria (para información e ideas consulta la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación").
  - Habla con patrocinadores, socios y vendedores para que te ayuden a cubrir los costos.
  - Envía las solicitudes para obtener los permisos necesarios.
  - Elabora una lista detallada de materiales —determina lo que debes comprar y lo que puedes pedir prestado o como donación.
  - Invita a los oradores o invitados especiales.
  - Reserva los vendedores.
- **Tres meses antes:**
  - Anuncia el evento a tus colaboradores.
- **Dos meses antes:**
  - Elabora un calendario provisional para tu evento.
- **Un mes antes:**
  - Elabora anuncios y comunicados de prensa (consulta las secciones "Cómo trabajar con los medios de comunicación" y "Modelos y muestras de documentos para comunicarse con los medios").
- **El mes del evento:**
  - Envía recordatorios, publícalos en tu página web y en las páginas de medios sociales, distribuye volantes.
  - Envía anuncios de prensa y comunicados de prensa.

- **La semana del evento:**
  - Organiza una reunión para ultimar detalles de logística antes del evento.
  - Confirma todos los arreglos acordados (por ejemplo, pagos, entrega de mercancías); confirma el horario con los vendedores, los oradores y con otros invitados especiales.
- **El mes siguiente al evento:**
  - Haz llamadas de agradecimiento.
  - Escribe y envía tarjetas y cartas de agradecimiento.
  - Consulta con tu equipo y escribe cuáles fueron las lecciones aprendidas mientras aún están presentes en la mente de todos, para tenerlas en cuenta el siguiente año.
  - Envía artículos sobre el evento al periódico local e ¡incluye fotos!

A quién invitar

Determinar a quién invitar será más fácil después de que hayas definido las metas de tu evento. Considera la posibilidad de asociarte con otras organizaciones para fortalecer tu evento y maximizar la asistencia. Si hay algún miembro de tu comunidad que pueda hablar sobre los beneficios de prevenir el abuso de sustancias y de promover la salud mental, invítalo/a a participar. Los asistentes al evento se pueden beneficiar bastante de las historias personales o de escuchar a un orador que sepa motivar a la audiencia. Para más información e ideas, consulta “Cómo establecer nuevas asociaciones” en la sección “Cómo identificar y trabajar con socios”.

Dónde y cuándo

Definir el tipo de evento que vas a tener y a quiénes vas a invitar te ayudará a escoger el lugar apropiado para realizar tu evento. Ten presente cuántas personas piensas invitar y cuántas crees que asistirán realmente. Cuando estés pensando en la fecha y la hora, averigua si hay algún otro evento planeado para ese día que pudiera competir con el tuyo.

Hablar con otras organizaciones locales para averiguar en dónde han realizado sus eventos en el pasado y qué lugares prefieren puede ser muy útil. Si quieres hacer un evento en un lugar cubierto, puedes ahorrar en costos si utilizas un lugar que sea de uso gratuito para organizaciones comunitarias. Si piensas organizar un evento al aire libre, asegúrate de tener listo un lugar provisional o una fecha alternativa en caso de que haga mal tiempo. Usualmente hay que tener permisos para utilizar lugares al aire libre. Asegúrate de obtener cualquier permiso por adelantado.

Cómo identificar y trabajar con socios

La Estrategia Nacional de Prevención "concibe una sociedad orientada a la prevención, donde todos los sectores reconocen la importancia de la salud para los individuos, las familias y las sociedades, y trabajan para que todos los estadounidenses sean más saludables". El éxito de estos esfuerzos a nivel nacional, al igual que el éxito de muchas iniciativas a nivel estatal y comunitario, depende de la colaboración. Mantener y establecer nuevas asociaciones a través de esfuerzos conjuntos, en parte durante la **Semana Nacional de Prevención 2014**, puede ayudar a tu grupo u organización a expandir el alcance de una iniciativa y a recibir apoyo adicional para tu causa, tu misión y tu evento.

Cómo establecer nuevas asociaciones

Para crecer, prosperar y lograr que tus esfuerzos tengan un impacto, es posible que tu organización o grupo tenga que establecer nuevas asociaciones. La **Semana Nacional de Prevención 2014** representa una oportunidad para dar a conocer tu trabajo a nuevas audiencias: utilizando tu evento como una plataforma, tu grupo u organización puede acercarse a posibles socios para proponerles una manera tangible en que pueden involucrarse en temas importantes de prevención y de salud conductual a nivel local. Las siguientes son algunas de las maneras en que tú puedes aprovechar la conmemoración de la **Semana Nacional de Prevención 2014** para establecer nuevas asociaciones:

- Define una lista de posibles socios e identifica las áreas en que tus metas, programas e iniciativas actuales se alinean con las suyas. Cuando hables con estas organizaciones o grupos, menciona esta información específicamente y destaca las áreas en que una asociación tendría sentido y podría tener un mayor impacto en la comunidad.
- Utiliza tu evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014** para iniciar la conversación. Organizar un evento te ayudará a mostrar el trabajo de tu organización y a destacar posibles áreas de colaboración.
- Si estás buscando nuevos socios para que apoyen tu grupo u organización, solicita bienes o servicios en vez de ayuda financiera.
- Invita a los posibles socios al evento para que "conozcan" tu organización. En lugar de solicitar una donación, pídeles que asistan al evento para que conozcan a otros socios actuales y potenciales.
- Si estás organizando un evento grande que requiere apoyo por parte de voluntarios, invita al personal de tus posibles socios a que participen como voluntarios.

Cuando estés planeando tu evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014** y las posibles asociaciones que podrían beneficiarte, considera los grupos, organizaciones e individuos mencionados a continuación. Esta lista no es exhaustiva y debe ser utilizada solo como un punto de partida en el proceso de intercambio de ideas sobre posibles socios dentro de tu comunidad:

- Proveedores de cuidado de salud. Esto incluye a médicos de atención primaria que pertenecen a prácticas colectivas, enfermeras escolares, personal hospitalario (por ejemplo, doctores, asistentes de los médicos, enfermeras y enfermeras practicantes), y especialistas, como por ejemplo pediatras, en tu comunidad;

- Expertos en salud mental o adicción. Esto incluye psicólogos, asesores de pares, investigadores, trabajadores sociales, miembros de la coalición local de prevención contra el abuso de sustancias (consulta la página http://www.cadca.org para encontrar una coalición local), o la filial estatal de la National Association for Alcoholism and Drug Abuse Counselors (Asociación Nacional de Consejeros de Alcoholismo y Abuso de Drogas, NAADAC), disponible en http://www.naadac.org;
- Navegadores y otras personas en tu comunidad que asistan al público con el acceso al mercado de seguros médicos;
- Organizaciones comunitarias, como por ejemplo Lions Club (Club de Leones), Veterans of Foreign Wars (Veteranos de Guerras Extranjeras, VFW), Rotary Club (Club Rotary), Kiwanis, albergues para personas sin hogar o para víctimas de violencia doméstica y bancos de alimentos;
- Organizaciones juveniles. Por ejemplo, los Boy Scouts de América, las Girl Scouts de América y 4-H;
- Empresarios y organizaciones locales. Por ejemplo, las Cámaras de Comercio y asociaciones de vendedores locales que representan a los propietarios de bares y restaurantes en la comunidad;
- Funcionarios electos. Por ejemplo, miembros del consejo de la ciudad y funcionarios del vecindario;
- Asociaciones de vecinos, incluidos Neighborhood Watch (grupos de control de delitos de los vecindarios) y asociaciones de propietarios;
- Organizaciones y líderes religiosos;
- Policía local, incluidos miembros de la Fraternal Order of Police (Orden Fraternal de Policía);
- Personal de primeros auxilios como paramédicos, bomberos y otro personal de emergencia;
- Autoridades escolares, como directores y profesores de escuelas primarias y secundarias. También incluye a los administradores y profesores de universidades e institutos terciarios locales;
- Padres de familia y personas encargadas del cuidado;
- Jóvenes que sean miembros de grupos juveniles, organizaciones escolares, ligas deportivas y otras organizaciones comunitarias que trabajen con jóvenes y
- Medios de comunicación, incluidas tus fuentes de información escrita y emisoras de noticias (para más información consulta la página de Association of Regional News Channels (la Asociación de Canales de Noticias Regionales) en http://newschannels.org/resources/index.cfm).

Cómo trabajar con coaliciones comunitarias

Las coaliciones comunitarias son grupos u organizaciones asociadas en torno a una causa o meta común. Trabajar con coaliciones comunitarias puede ser muy beneficioso dado que éstas ya cuentan con reconocimiento en la comunidad. Cuando estés planeando tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**, considera enviar información sobre la misión, el trabajo y los futuros eventos de tu organización o grupo a las coaliciones comunitarias que comparten los ideales, las metas y las causas de tu organización, y cuyo trabajo está alineado con la Estrategia Nacional de Prevención. Esto te permitirá reunir apoyo unificado

y organizado por parte de varios grupos y organizaciones que conforman las coaliciones. También podrían unificar esfuerzos a través de reuniones y eventos conjuntos, y participar en la **Semana Nacional de Prevención 2014** y otras conmemoraciones a nivel nacional o local (por ejemplo, las asambleas públicas de SAMHSA en 2014, el Día Nacional de la Concientización sobre la Salud Mental de los Niños, el ***Mes Nacional de la Recuperación***, el Mes Nacional de la Prevención Contra el Abuso de Sustancias, la Semana del Bienestar de la Mujer y el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental).

Cómo mejorar las asociaciones existentes

La mejor manera de fortalecer tus relaciones y asociaciones existentes es a través del reconocimiento, la atención y el compromiso constante. Utiliza los meses antes de la **Semana Nacional de Prevención 2014** para hablar con tus socios actuales sobre los éxitos que han logrado a la fecha, las metas conjuntas a futuro, sobre cómo pueden mejorar la relación en adelante y fortalecer las iniciativas conjuntas, incluidos los eventos para la **Semana Nacional de Prevención 2014**.

La lista a continuación proporciona ideas para que puedas reconocer y agradecer a tus socios durante la **Semana Nacional de Prevención 2014**, para garantizar que tus asociaciones sigan prosperando:

- Invita al personal de la organización asociada a que participe activamente en la planeación del evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Invítalos a formar parte del comité de planeación y a que participen de manera más directa en las actividades del evento.
- Asegúrate de mencionar el papel desempeñado por tus socios en los materiales publicitarios y durante la promoción del evento.
- Reconoce públicamente el apoyo de tus socios incluyendo los logotipos de sus organizaciones en todos los materiales impresos.
- Organiza una ceremonia de premios en reconocimiento de tus socios y otórgales certificados u otro tipo de muestra de apreciación.

Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis

Cuando estés promocionando tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014** es muy importante maximizar la visibilidad del evento entre tu público objetivo y hacerlo de manera efectiva. Aunque los métodos tradicionales como la difusión a los medios de comunicación y las campañas publicitarias son estrategias populares, si te dedicas a promocionar tu evento haciendo uso de los recursos locales y en línea descritos a continuación lograrás difundir la información sin que te cueste demasiado.

Recuerda que debes mantener a tu público objetivo en mente. Si tu meta es lograr una exposición de gran alcance, organiza una campaña grande para difundir la información. Si lo que deseas es enfocarte en una población específica, por ejemplo los jóvenes o los líderes comunitarios, concentra tus esfuerzos de difusión en los negocios, las redes en línea, páginas web y otros sitios que sean populares entre dichos grupos.

Promoción de tu evento a nivel local

Organizar un evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014** puede movilizar a tu comunidad en torno a la prevención y la salud mental. Al difundir la información a nivel local garantizarás que los miembros de tu comunidad estarán al tanto de los esfuerzos de prevención a los que se dedica tu organización o grupo. A continuación encontrarás algunas ideas sobre métodos gratuitos y económicos para promocionar tu evento en tu comunidad y zonas aledañas.

NOTA – Si te unes con las empresas locales, la cámara de comercio, organizaciones o miembros de la comunidad para promocionar tu evento, asegúrate de proporcionarles suficientes volantes, información que puedan publicar en sus páginas web o en su boletín electrónico, y un contacto en caso de que necesiten más volantes o información adicional sobre el evento.

Empresas locales

En muchas comunidades hay cafés, restaurantes, peluquerías, supermercados, librerías, bibliotecas, cafeterías, farmacias y otros lugares populares donde los miembros de la comunidad pasan el tiempo y comparten información. Intercambia ideas para determinar cuáles son las empresas populares y confiables en tu comunidad y contáctalas para pedirles que te ayuden a promocionar tu evento. Pregúntales si puedes colocar un volante en sus ventanas o en su boletín de anuncios, si puedes dejar tarjetas junto a la registradora con información sobre el evento. Averigua si se comunican con sus clientes en línea —por medio de una página web, una página de Facebook, Instagram, o a través de correo electrónico— y si estarían dispuestos a compartir información sobre tu evento a través de estos medios.

Centros comunitarios y escuelas

¿Cuál es el enfoque de tu evento? ¿Los jóvenes? ¿Familias? ¿Grupos intergeneracionales? ¿Los ancianos? Los centros comunitarios y las escuelas te pueden ayudar a difundir la información de tu evento a audiencias específicas. Asegúrate de contactar al director del centro comunitario o al director de la escuela local para pedir autorización para promocionar tu evento dentro de las instalaciones del centro o de la escuela, y para averiguar si existe algún reglamento en cuanto al tipo de materiales que puedes colocar y en dónde. También es aconsejable que les preguntes si hay algún tipo de asamblea o reunión programadas y si podrías hacer un anuncio sobre tu evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014**.

Lugares de culto

Las organizaciones religiosas y los lugares de culto también te pueden ayudar a promocionar tu evento. Puedes compartir con ellos los volantes o incluir información sobre el evento en sus boletines o en la página web o el boletín electrónico de la congregación. Considera contactar específicamente a los grupos juveniles dentro de la organización. Sin embargo, no olvides contactar primero al líder de la organización o del lugar de culto para asegurarte de cumplir con sus reglamentos y políticas.

Calendarios de eventos comunitarios

Los calendarios de eventos comunitarios, impresos y en línea, son un excelente recurso para compartir información de manera gratuita. Comunícate con tu periódico local para averiguar si tienen un calendario de eventos comunitario. A medida que se acerque la **Semana Nacional de Prevención 2014** solicita que incluyan tu evento entre sus anuncios. Asegúrate de averiguar las fechas límites para enviar la información sobre tu evento por adelantado y pregunta sobre anuncios en línea. Dado que muchas veces solo te permiten incluir una descripción muy breve de tu evento, incluye los detalles más importantes (qué, dónde, cuándo y por qué) y la dirección de la página web o un número de teléfono donde puedan conseguir más información.

Publicidad de boca en boca

¡Nunca dudes del poder de la publicidad de “boca en boca” para captar la atención de la comunidad! Crea una “cadena” de comunicación de boca en boca o por teléfono —contacta a tus socios para que ayuden a tu organización o grupo a compartir la información sobre tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Sugiéreles que designen a voluntarios para que llamen o para que les cuenten a cinco de sus amigos sobre el evento, y pídeles a esos cinco amigos que le pasen la información a cinco amigos más.

También considera comunicarte con organizaciones comunitarias como el Rotary Club (Club Rotary), el Lions Club (Club de Leones), Parent-Teacher Association (la Asociación de Padres de Familia y Profesores, PTA), Knights of Columbus (Los Caballeros de Colón), o los Veterans of Foreign Wars (Veteranos de Guerras Extranjeras, VFW) para que te ayuden a aumentar la visibilidad del evento. Estas organizaciones muchas veces cuentan con amplio reconocimiento a nivel local, una gran cantidad de miembros y una voz poderosa dentro de la comunidad. Entrega a los voluntarios y organizaciones una tarjeta o volante simple que contenga toda la información que deseas compartir, la dirección de la página web o un número de teléfono donde puedan conseguir más información.

Difusión a través de los medios sociales

Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, Vine y otras páginas de medios sociales pueden conectarte con una amplia audiencia de manera rápida y gratuita o a un bajo costo. Si tu grupo u organización tiene cuentas en estas u otras páginas, lo más seguro es que ya las están utilizando para promover su trabajo. Si tu grupo u organización no utiliza estas páginas ¡consideren hacerlo! También puedes hablar con los miembros de tu personal o con los voluntarios que tengan cuentas para que te ayuden a promover el evento a través de sus páginas personales.

A continuación encontrarás estrategias y herramientas que puedes utilizar para promover tu evento a través de los medios sociales. Para más información e ideas, consulta la "Muestra de contenido para los medios sociales" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación".

Contacto con blogueros

Los blogueros en tu comunidad pueden tener mucha influencia, especialmente si tienen un amplio número de seguidores a nivel local. Identifica y contacta a los blogueros que escriban sobre noticias y eventos comunitarios y averigua si les interesaría publicar una nota sobre tu trabajo para la **Semana Nacional de Prevención 2014**. También puedes contactar a blogueros a lo largo del país que escriban sobre temas relacionados al trabajo de tu organización o grupo. Estos blogueros podrían estar interesados en cubrir tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**, sobre todo si has logrado establecer una conexión real con ellos mediante tu participación frecuente en sus blogs. Asegúrate de proporcionarles información clara y convincente para que puedan publicar una nota exacta sobre los esfuerzos de tu organización o grupo en la comunidad, y sobre tu evento.

Facebook

Esta popular página, http://www.facebook.com te proporciona muchas opciones para promocionar tu evento. Comienza por crear una página para el evento y enviar invitaciones a todos tus contactos y a tus socios actuales y potenciales. Una vez la página del evento esté lista, puedes actualizar los detalles con frecuencia y motivar a las personas a que "compartan" la información con sus contactos a través de sus propias redes. Los invitados también pueden enviarte comentarios a través de la página y avisarte si planean asistir al evento.

Mantén a tus amigos, empresas locales y miembros de la comunidad informados sobre tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014** actualizando la página de Facebook con nueva información y recordatorios. Incluye enlaces a la página web de tu organización o grupo y a las páginas de tus patrocinadores y socios. También puedes agregar enlaces las páginas de Facebook de tus patrocinadores y socios al incluir sus nombres en tus publicaciones y seleccionar sus páginas en el menú despegable. Incluye un enlace a la página de Facebook de tu evento y a la página de Twitter y de YouTube de tu organización o grupo en los mensajes que publiques.



Cuando estés promoviendo tu evento en Facebook, trata de encontrar a otros usuarios de Facebook que compartan tus

intereses; utiliza la función de búsqueda y escribe palabras clave como "prevención", "abuso de sustancias" o "salud mental". Envíales una "solicitud de amistad" o dale un "me gusta" a las páginas de los miembros locales o a páginas que consideres que podrían estar interesadas en promocionar tu evento.

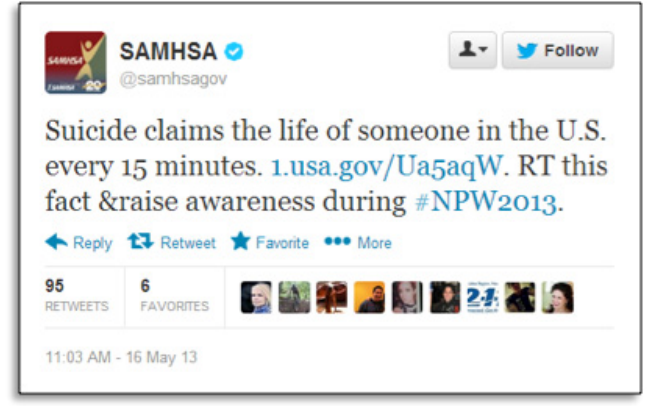
También puedes incluir un enlace al Compromiso con la Prevención en la página de Facebook de SAMHSA (para más información consulta la sección "Cómo apoyar y promover el Compromiso con la Prevención") para compartir información sobre este compromiso nacional con un estilo de vida saludable.

Ahora puedes crear una etiqueta (#hashtag) en Facebook para resaltar frases importantes (como el nombre de tu evento) e incluirla al final de todos los mensajes que publiques sobre tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Esta etiqueta (#hashtag) permitirá a otros usuarios de Facebook obtener información y actualizaciones sobre tu evento fácilmente. También puedes incluir la etiqueta (#hashtag) de la **Semana Nacional de Prevención 2014**, **#NPW2014**, cuando compartas información sobre tu evento.

Twitter

Esta página de medios sociales y microblogs, http://www.twitter.com, te permite compartir actualizaciones e información fácilmente, en 140 caracteres o menos (llamados "Tweets"). Ya que tienes un número limitado de caracteres para cada publicación, enfócate en incluir un llamado a la acción y un mensaje positivo o en destacar la información más importante sobre tu evento. Publica información y actualizaciones sobre tu evento e incluye un enlace a la página web de tu organización o grupo para que los seguidores puedan obtener más información al respecto.

Considera crear una etiqueta (#hashtag) para resaltar una frase importante (como el nombre de tu evento) e inclúyela al final de todos los tweets que hagas sobre tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Esta etiqueta (#hashtag) permitirá a los usuarios de Twitter obtener información y actualizaciones sobre tu evento fácilmente. También puedes incluir la etiqueta (#hashtag) de la **Semana Nacional de Prevención 2014**, **#NPW2014**, cuando compartas información sobre tu evento.



YouTube

Tu organización o grupo puede utilizar esta página de videos, http://www.youtube.com, para compartir información sobre el trabajo que realiza en la comunidad o el evento que organizará para la **Semana Nacional de Prevención 2014** de manera creativa. Puedes crear un solo video o todo un canal de YouTube e incluir comerciales promocionales, testimonios sobre tu grupo u organización, o lo más destacado de la cobertura de tu evento (durante la etapa de preparación o después del evento). Independientemente de si tu video es promocional, informativo o educativo, debe incluir información sobre tu evento y motivar a las personas a que se unan a la labor de prevención contra el abuso de sustancias y la salud mental.

Estimula tu imaginación viendo los videos en el canal de YouTube de SAMHSA. Para promover tu video, incluye un enlace al video o a tu canal de YouTube en los mensajes que publiques en Facebook y en tus

tweets. Inserta tus videos en la página web de tu organización o grupo para así compartir tu creatividad con una audiencia mayor. Si tu video es de 15 segundos o menos, puedes subirlo y compartirlo a través de tu cuenta de Instagram.

La página de Facebook de SAMHSA sobre la Semana Nacional de Prevención 2014

Durante los meses previos a la **Semana Nacional de Prevención 2014**, la página de Facebook de SAMHSA, http://www.facebook.com/samhsa, publicará una pestaña interactiva en la que destacará el Compromiso con la Prevención (para más información consulta la sección "Cómo apoyar y promover el Compromiso con la Prevención"). Visita y dale "me gusta" a la página de Facebook de SAMHSA para conocer más acerca de la **Semana Nacional de Prevención 2014** y el Compromiso con la Prevención, para unir la página de Facebook de tu organización o grupo a esta conmemoración nacional de salud y para más información sobre cómo otras personas están participando.

Cómo trabajar con los medios de comunicación

Lograr cobertura de los medios de comunicación para tu evento representa una oportunidad para promover los esfuerzos de prevención que tu organización o grupo realizan en la comunidad, ampliar el alcance de tu mensaje y difundir la información sobre la **Semana Nacional de Prevención 2014**. A continuación encontrarás algunas recomendaciones útiles para que puedas contar tu historia a los medios locales, además de modelos personalizables y muestras de materiales que puedes utilizar para diseñar tu mensaje y difundir la información.

Define la historia que quieres contar

Recibir una cobertura efectiva por parte de los medios de comunicación es una manera de darle un "rostro" o un toque personal a la labor de prevención que tú y otras personas realizan. Antes de empezar a elaborar los materiales de difusión para los medios de comunicación, define qué deseas lograr con la cobertura mediática. Quizás deseas recibir cobertura que se enfoque principalmente en tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**; o cobertura que una a tu organización a iniciativas más grandes como la Estrategia Nacional de Prevención, el Diálogo Nacional sobre Salud Mental patrocinado por la Casa Blanca y SAMHSA, o asambleas públicas sobre el consumo de alcohol entre los menores de edad apoyadas por SAMHSA; quizás tu intención es destacar el trabajo que tu organización o grupo realiza a lo largo del año. Definir tus prioridades te ayudará a determinar qué información incluir en tus materiales promocionales. Además, conectar tu evento con una conmemoración de salud a nivel nacional puede ayudarte a captar el interés de los reporteros, periodistas, escritores y otros profesionales de los medios de comunicación que necesitan un "gancho" o razón para escribir acerca de tu evento.

Comunica tu mensaje eficazmente

Cuando vayas a trabajar con los medios de comunicación debes estar preparado para contar tu historia y contestar preguntas. Todos los materiales promocionales para los medios deben ser breves y persuasivos. Los medios de comunicación y los reporteros reciben ideas para historias todos los días; por eso tus materiales deben convencer a los reporteros rápida y efectivamente de que vale la pena cubrir tu evento en su periódico, blog o emisoras. Al crear los materiales sobre tu evento, enfócate en el dónde, cuándo y por qué y limítate a incluir detalles sobre temas que sean pertinentes actualmente en tu comunidad. Podrás compartir otra información importante con los reporteros durante una llamada de seguimiento o una entrevista, o cuando asistan a tu evento.

Otra manera efectiva para compartir tu historia con los medios de comunicación es crear una serie de mensajes clave e incorporarlos en todos tus materiales promocionales. Considera crear dos o tres mensajes cortos que destaquen la misión o el propósito de tu evento, el tema de tu evento y un llamado a la acción. También puede ser útil que hagas una lista de detalles importantes para incluir en todos los materiales, por ejemplo, la fecha, la hora, el lugar, los socios y los patrocinadores del evento y otra información pertinente. Conectar la lista de detalles con tus mensajes clave te ayudará a asegurarte de que toda la información proporcionada sea guarde coherencia y sea correcta. No olvides incluir el tema general de la **Semana Nacional de Prevención 2014**: **Nuestras vidas. Nuestra salud. Nuestro futuro.**

Si tú o una persona que conoces tienen experiencia personal con la prevención o la salud conductual puedes incluir un par de citas en tu historia o coordinar una entrevista con el periodista. Asegúrate de obtener permiso de la persona antes de incluir cualquier cita o de proporcionar su información de contacto a un periodista para la entrevista.

Ejemplos de mensajes clave:

- "La Feria de Salud que se realizará en la comunidad de **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** como parte de la **Semana Nacional de Prevención 2014**, reunirá a proveedores de cuidados de salud, organizaciones comunitarias, consejeros para la salud mental y centros de tratamiento el domingo 18 de mayo en el Centro de Conferencias de la Comunidad de **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** de 12 pm a 6 pm. La Feria de Salud representa una oportunidad para que los miembros de la comunidad de **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** puedan aprender a llevar un estilo de vida saludable, participen en evaluaciones de salud conductual y puedan explorar los diferentes recursos disponibles a nivel local."
- "La Feria de Salud de **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD U ORGANIZACIÓN]** organizada para conmemorar la **Semana Nacional de Prevención 2014**, es organizada por **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** y patrocinada por **[NOMBRE DEL/DE LOS PATROCINADOR(ES)]**. **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** hace un llamado a las personas a que den el ejemplo en sus comunidades y a que ¡ayuden a otras personas a hacer elecciones saludables!"

Estos mensajes clave servirán de base para todos tus materiales promocionales. Aunque no es necesario repetirlos palabra por palabra, te ayudarán a mantenerte por buen camino y asegurar que tus comunicaciones guarden coherencia.

Crea una lista de medios y contáctalos

Promover tu evento puede generar interés por parte de los medios de comunicación. Sin embargo, la mejor manera para lograr cobertura es contactar a los medios y a los reporteros directamente para informarles sobre tus actividades para la **Semana Nacional de Prevención 2014**. También es importante ser estratégico y crear una lista de medios que incluya a aquellos que seguramente van a cubrir tu evento.

Cuando elabores tu lista de medios tienes que familiarizarte con los medios de comunicación en tu localidad y el/los reportero(s) que se encargan de cubrir temas específicos. Los reporteros que cubren específicamente tu comunidad o vecindario seguramente escribirán sobre tu evento, sobre todo si involucra la participación de un alto número de miembros de la comunidad (si es un mitin, un evento deportivo o un evento de limpieza de una zona de la comunidad). Los reporteros que cubren temas de salud o de seguridad pública podrían interesarse en tu evento si éste se enfoca en un estilo de vida saludable y en educar al público (como una caminata/maratón/paseo en bicicleta, una feria de salud o un día de campo). Si hay funcionarios electos o líderes locales que participen en tu evento (si el evento es una asamblea pública o un almuerzo con el alcalde), los reporteros de noticias y política seguramente se interesarán también.

Tu lista debe incluir los siguientes medios:

- Periódicos impresos de toda la ciudad;
- Periódicos impresos de la comunidad (distribución semanal o mensual);

- Periódicos locales en línea;
- Canales de televisión locales;
- Estaciones de radio locales;
- Blogs y blogueros de la comunidad;
- Boletines impresos y en línea de la comunidad; y
- Foros impresos y en línea de la comunidad.

Envía tus materiales, adecuadamente personalizados, por correo electrónico a los reporteros que más probablemente van a cubrir tu evento. La mayoría de los periódicos en línea e impresos incluyen los correos electrónicos de sus reporteros en los subtítulos o al final de los artículos. Si los correos electrónicos no están incluidos, o si estás tratando de contactar a reporteros de radio o televisión, busca en la página web del canal o la estación bajo el menú de "personal", "contáctanos" o "directorio". También puedes llamar a los reporteros directamente pero, debido a que muchos reporteros usualmente están fuera de sus oficinas investigando o reportando historias, el correo electrónico usualmente es la mejor forma de contactarlos.

Cómo crear materiales de difusión

Para contactar a diferentes tipos de medios en diferentes situaciones se utilizan diferentes tipos de materiales de difusión. A continuación se proporcionan explicaciones y modelos que te pueden ayudar a crear tus propios materiales de difusión. Asegúrate de que todos los materiales contengan la información importante sobre tu evento, que incorporen tus mensajes clave y que incluyan información sobre la **Semana Nacional de Prevención 2014** y el tema principal **Nuestras Vidas. Nuestra Salud. Nuestro Futuro.** Además, incluye la información de contacto y recursos adicionales para que los reporteros puedan darle seguimiento a la historia. Considera utilizar una combinación de varios de los métodos de difusión detallados a continuación para generar interés por parte de los medios de comunicación.

Ideas para artículos o el "discurso de ascensor"

Las ideas para escribir artículos también se suelen conocer como "el discurso de ascensor". Si tuvieras que decir algo sobre tu organización o grupo en el tiempo que dura subir de un piso a otro en un ascensor, ¿qué dirías? ¿Cuáles son los tres o cuatro puntos más convincentes que puedes decir que motivarían a una persona a querer saber más al respecto? Todas las personas en tu grupo u organización deben estar familiarizadas con tu "discurso de ascensor", y deben estar preparados para explicar las metas y la misión de tu organización o grupo, como también los datos más importantes y la razón de ser de tu evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014**. El "discurso de ascensor" no solo es útil para contar tu historia brevemente a los medios de comunicación, también es una manera de compartir la información más importante sobre tu organización o grupo a posibles socios.

Contenido para los medios sociales

Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, y otras páginas de medios sociales te pueden ayudar a llegar a tu audiencia de manera fácil y económica. Al publicar actualizaciones, ya sea a través de las páginas de tu organización o grupo o de tu página personal, tú puedes ayudar a difundir información sobre tu evento de

la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Consulta "Difusión a través de los medios sociales" en la sección "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis" para más información e ideas.

Cronograma: Tan pronto hayas confirmado la fecha y el lugar de tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**, comienza a publicar información en Facebook, Twitter y otras páginas de medios sociales. Durante la etapa de planeación, publica detalles semanalmente para generar interés. Dos meses antes del evento, comienza a publicar información semanalmente. La semana del evento, publica recordatorios con frecuencia y considera pedirle a los patrocinadores y a las organizaciones asociadas que también publiquen recordatorios en sus páginas de medios sociales. Asegúrate de actualizar tu estatus en Facebook y Twitter con frecuencia y no olvides promover todo tu contenido a través de los medios sociales.

Guiones para menciones en vivo en la radio

Los guiones para menciones en vivo en la radio son un tipo de Anuncio de Servicio Público (PSA) que se pueden distribuir a las estaciones de radio para que los disc jockeys (DJ) los lean en vivo. Las estaciones de radio frecuentemente utilizan guiones para menciones en vivo en la radio para anunciar eventos comunitarios y campañas. Estos guiones se pueden adaptar según las necesidades de tu organización o grupo. Cuando envíes un guión para una mención en vivo en la radio, incluye una carta introductoria con tus datos de contacto que explique la importancia, la información y los detalles importantes de tu evento y un resumen general de la **Semana Nacional de Prevención 2014**.

Envía tu guion a: Las estaciones de radio locales que hayas identificado como las mejores para difundir el mensaje entre tu público objetivo. Contacta a las estaciones directamente para averiguar a quién debes enviar los guiones y qué formato prefieren para el envío de los archivos. Coordina con las estaciones para que tus guiones sean leídos durante horas de programación relevante; puedes pedir que te permitan hablar con el director de mercadeo o de programación para que te aconseje cuáles serían los mejores segmentos disponibles.

Cronograma: Contacta a las estaciones dos o tres meses antes del evento para asegurarte de que pueden incluir tu guion en su programación. Pídele a las estaciones de radio que transmitan tu anuncio durante las dos o tres semanas previas a tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**.

Artículo de opinión

Un artículo de opinión es una excelente manera de educar a los lectores sobre un tema y se puede publicar en un medio tradicional impreso como tu periódico local y en publicaciones en línea. Es importante tener en cuenta que las publicaciones usualmente tienen normas estrictas sobre el envío de artículos de opinión (por ejemplo en cuanto a la extensión del texto) y el envío no garantiza su publicación.

Tu artículo de opinión debe tratar temas que son importantes para ti y para la comunidad, y referenciar estadísticas locales. Debe ser informativo y estar bien escrito, pero también debe tener un tono personal para que el lector pueda identificarse con el mensaje que estás transmitiendo. Tu artículo de opinión debe ser relevante para los lectores, por lo tanto, considera escribir sobre temas como: el impacto directo del abuso de sustancias en tu comunidad (cita estadísticas y testimonios); la manera positiva en que los grupos juveniles ayudan a promover la prevención contra el abuso de sustancias y a promover la salud mental y ofrecen actividades alternativas a los jóvenes en la comunidad (cita a un líder juvenil local); o la necesidad de más

educación sobre la prevención del suicidio y capacitación, concientización y recursos en base a una tragedia ocurrida recientemente en la comunidad.

Envía tu artículo de opinión a: La publicación local que mejor se ajuste al mensaje que deseas comunicar y que tenga el mayor número de lectores. Contacta al editor de la sección de opiniones o identifica a la persona que te pueda indicar cómo publicar un artículo de opinión. Antes de enviar tu artículo, averigua las fechas de recibimiento para la publicación, el número máximo y mínimo de palabras y la guía de formato para envíos.

Cronograma: Calcula el tiempo de envío de tu artículo de opinión para que se publique aproximadamente entre tres y cuatro semanas antes de tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Si tienes preguntas sobre las fechas de entrega o los requisitos de extensión, contacta al editor de la página de opiniones por lo menos tres meses antes de la fecha en que deseas que tu artículo salga publicado. Envía un correo electrónico al editor una semana después de haber enviado el artículo para darle seguimiento.

Aviso a los medios

Un aviso a los medios de comunicación es como una invitación a tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Debe ser directo y breve e incluir toda la información básica sobre el evento. Un aviso a los medios sirve como una notificación para los reporteros sobre tu evento y se puede utilizar como un recordatorio, en caso de que hayan escuchado sobre tu evento a través de tus labores de difusión.

Envía tu aviso a los medios a: Los reporteros y editores que hayas determinado que seguramente tendrán interés en tu evento. Envíalo también a una lista más amplia de reporteros y editores que cubran noticias generales y actividades en la comunidad.

Cronograma: ¡Envía el aviso a los medios de dos a tres semanas antes del evento para notificar a los reporteros que tu evento se acerca!

Comunicado de prensa

Un comunicado de prensa contiene los datos básicos sobre tu evento y sirve para informar a reporteros o editores sobre el trabajo de tu organización o grupo. Cuando escribas un comunicado de prensa, imagina que el reportero probablemente solo va a leer las primeras dos oraciones. Esto quiere decir que debes comenzar con la información más importante sobre el evento: dónde, cuándo y por qué y dejar los detalles menores para el final. Esta herramienta de difusión debe ser informativa e interesante, debe motivar al reportero a obtener más información sobre tu evento. A continuación encontrarás una muestra de un comunicado de prensa escrito por una comunidad para un evento de la **Semana Nacional de Prevención 2013**.

Envía tu comunicado de prensa a: Los reporteros y editores que hayas determinado que seguramente tendrán interés en tu evento en base a los temas y los asuntos que cubren o sobre los que escriben frecuentemente.

Cronograma: Envía el comunicado de prensa una semana antes del evento para que los reporteros tengan tiempo de averiguar más acerca de tu organización y para que puedan coordinar entrevistas y programar su asistencia al evento. Incluye una nota que indique que el comunicado de prensa está “embargado” hasta el día anterior al evento. Esto quiere decir que los reporteros pueden utilizar la información en el comunicado para escribir un reportaje sobre el evento pero no pueden dar a conocer la información al público hasta el día antes del evento (cuando se levanta el embargo).

Conmemora la Semana Nacional de Prevención 2014 publicando tus mensajes sobre prevención y tus fotos

Daily Herald

6 de mayo de 2013

El programa de servicios de prevención de Lake County Health Department/Community Health Center y sus socios comunitarios conmemorarán la Semana Nacional de Prevención, del 12 al 18 de mayo, para promover la campaña "Tu voz. Tu elección. Marca la diferencia." El tema, patrocinado por la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, SAMHSA), busca resaltar el hecho de que la prevención del abuso de sustancias y la promoción de la salud mental comienzan con las elecciones que cada uno de nosotros hacemos en nuestra vida diaria.

Todos los residentes de Lake County están invitados a participar en esta campaña. Las personas interesadas en participar deben tomarse una foto, o tomarle una foto a un grupo de amigos o colegas, mientras sostienen un cartel con un mensaje personal que explique por qué prevenir el abuso de sustancias o promover la salud mental es importante para ellas. El formato para el cartel está disponible en la página: http://www.samhsa.gov/preventionweek/ichooseproject/poster.aspx. Las personas pueden publicar sus fotos en la página de Facebook del Departamento de Salud: http://www.facebook.com/healthdepartment, o en la página web del Abuso de Sustancias y la Salud Mental mencionada anteriormente.

El Departamento de Salud desea invitar a todas las personas, a sus familias y a sus comunidades a que se unan a la conmemoración de la Semana Nacional de Prevención. Acérquense a los grupos que trabajan en la prevención del abuso de sustancias a nivel local como: Grupo de Trabajo para la Prevención del Consumo de Alcohol Entre los Menores de Edad y la Prevención Contra el Consumo de Drogas de Lake County, Coalition for Healthy Communities, ELA Coalition Against Youth Substance Abuse, Barrington Area Drug Prevention Coalition, Parents: The Anti-Drug, Mundelein Stand Up y Lake Forest/Lake Bluff Speak Up! Para encontrar más recursos a nivel local consulta la página: http://www.samhsa.gov/preventionweek/.

Kit de medios

Diseña y arma un kit de medios para los periodistas que asistan a tu evento y que deseen información básica sobre tu grupo u organización, tu evento, y sobre la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Tu kit de medios debe incluir toda la información que una persona necesitaría para escribir un artículo sobre tu organización y sobre tu evento: los materiales para los medios de comunicación que hayas preparado (comunicado de prensa o aviso a los medios de comunicación), folletos y hojas informativas, el informe anual de tu grupo u organización, fotos y datos de contacto. Estos documentos deben estar organizados en una carpeta que se puede enviar a los medios de comunicación antes del evento o repartir durante el evento. Si los reporteros tienen un plazo estricto para publicar o no pueden realizar una entrevista durante el evento, el kit de medios es la mejor forma de proporcionarles una buena cantidad de información rápidamente.

Envía tu kit de medios a: Los reporteros que hayan expresado interés en tu evento o que hayan respondido a tu labor de difusión pero que no pueden asistir al evento.

Cronograma: Proporciona kit de medios a todos los reporteros y miembros de los medios de comunicación que asistan a tu evento.

Modelos y muestras de documentos para comunicarse con los medios

Muestra de guiones para menciones en vivo en la radio

Mención en vivo para radio: 30 segundos

Todos desempeñamos un papel en la prevención del abuso de sustancias y la promoción de la salud mental en nuestras comunidades. Tu futuro está en tus manos. ¿Cómo quieres que sea? Participa junto con otras personas de **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** en la **Semana Nacional de Prevención 2014**, del 18 al 24 de mayo, y comprométete a hacer elecciones sanas. Para más información visita la página http://www.samhsa.gov. Patrocinado por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias y **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]**.

Mención en vivo para radio: 20 segundos

Todos los días nos enfrentamos a decisiones, y hay pocas tan importantes como las decisiones que tomamos sobre nuestro cuerpo y nuestra mente. Cuando se trata de la salud, nuestras elecciones pueden marcar una gran diferencia en nuestras vidas y en nuestro futuro. Ayuda a prevenir el abuso de sustancias y a promover la salud mental: participa en la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Patrocinado por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias y **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]**.

Mención en vivo para radio: 15 segundos

La **Semana Nacional de Prevención 2014** es del 18 al 24 de mayo. Las elecciones que hacemos forjan nuestro futuro. Participa en las actividades que se realizarán en **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** para prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental, y ayuda a cambiar vidas. Patrocinado por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias y **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]**.

Mención en vivo para radio: 15 segundos

La **Semana Nacional de Prevención 2014**, mayo 18 al 24, es el momento para prevenir los desórdenes mentales y por el uso de sustancias antes de que comiencen. Para más información, visita http://www.samhsa.gov. Patrocinado por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias y **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]**.

Mención en vivo para radio: 10 segundos

La **Semana Nacional de Prevención 2014** es del 18 al 24 de mayo, patrocinada por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias y **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]**.

Mención en vivo para radio: 10 segundos (Para uso del 18 al 24 de mayo)

Recuerda, esta es la **Semana Nacional de Prevención 2014**, patrocinada por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias y **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]**.

Muestra de artículo de opinión – El tabaco

La siguiente es una muestra de un artículo de opinión.

Conteo de palabras: [INDICA AQUÍ EL NÚMERO DE TOTAL DE PALABRAS, ej., 526]

Asume tu responsabilidad en la prevención del consumo de tabaco en nuestra comunidad - Es nuestra salud, nuestro futuro.

Fumar es la principal causa evitable de enfermedades y muertes en el país.[1] El consumo de tabaco tiene varios riesgos comprobados para la salud, incluyendo la adicción y un aumento del riesgo de contraer cáncer, sufrir un derrame cerebral, problemas reproductivos, y hasta la muerte. El consumo de tabaco también expone a otras personas a los efectos nocivos del humo de segunda mano. Afortunadamente estos problemas de salud son prevenibles, y las estrategias de prevención enfocadas en los adolescentes pueden reducir el número de adolescentes fumadores y el número de jóvenes que serán fumadores en la edad adulta. Según las estadísticas recopiladas en 2012 por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), más de una de cada cuatro personas de 12 años de edad o mayores utilizaron un producto del tabaco en el último mes. Los cálculos muestran que diariamente aproximadamente 6,400 personas de 12 años o mayores empiezan a consumir tabaco. Aproximadamente 2.3 millones de personas, la mitad de ellos eran menores de 18 años de edad, fumaron su primer cigarrillo en 2012.[2]

Los datos también indican que se están presentando ciertas reducciones en el consumo de tabaco entre los jóvenes:

- La tasa de consumo de cigarrillos durante el último mes entre los estudiantes universitarios de tiempo completo disminuyó más del 10 por ciento entre 2002 y 2012 (de 32.6 a 21.3 por ciento).
- Durante el mismo periodo de tiempo, el consumo diario de cigarrillos disminuyó entre los fumadores actuales de 12 a 17 años de edad (de 31.8 a 22.0 por ciento) y entre los fumadores de 18 a 25 años (de 51.8 a 45.1 por ciento).[3]

La prevención del tabaco y los esfuerzos para dejar de fumar ayudan a los jóvenes a tomar decisiones saludables. Los programas de prevención en **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** son un ejemplo del trabajo exitoso de prevención. **[INCLUYA ESTADÍSTICAS LOCALES, E.G., NÚMERO DE CENTROS LIBRES DE TABACO EN LA COMUNIDAD, TASAS DE ABANDONO DEL TABACO EN LA COMUNIDAD, RESULTADO DE LA CAMPAÑA MEDIÁTICA]**. Los miembros de la comunidad pueden unirse a la prevención promoviendo las iniciativas existentes de prevención del consumo de tabaco; identificando recursos de prevención y para dejar de fumar, y sistemas de apoyo para los jóvenes y adultos; y generando conciencia sobre la importancia de prevenir y abandonar el consumo de tabaco. Todos podemos marcar la diferencia en nuestra comunidad.

El **[FECHA]**, **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** organizará la Feria de Salud "Nuestras vidas. Nuestra salud. Nuestro futuro." en **[LUGAR]** a las **[HORA]** como parte de la Semana Nacional de Prevención 2014. Este evento reunirá a la comunidad con **[líderes comunitarios, educadores, proveedores de cuidados de salud, especialistas encargados de la prevención y tratamientos para el abuso de sustancias, representantes de centros recreativos locales, ligas de deportes intramuros, grupos juveniles y organizaciones religiosas]**. La feria es una excelente oportunidad para que los miembros de **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** generen conciencia sobre los esfuerzos de prevención y abandono del consumo de tabaco, y de los recursos que se encuentran disponibles en

la comunidad. Esta feria de salud destacará las elecciones saludables y enseñará a los miembros de la comunidad cómo pueden marcar una diferencia significativa en sus propias vidas y en la comunidad.

[NOMBRE] es **[ESCRIBE EL CARGO]** de **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** en **[NOMBRE DE LA CIUDAD/PUEBLO/COMUNIDAD]**. Puedes comunicarte con él/ella escribiendo al **[DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO]** o llamando al **[NÚMERO DE TELÉFONO]**.

---

[1]Centers for Disease Control and Prevention. (2011). Vital Signs: Adult Smoking in the US. Retrieved November 30, 2012, from http://www.cdc.gov/vitalsigns/AdultSmoking.

[2]Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-44, HHS Publication No. (SMA) 12-4713. Rockville, MD. Retrieved September 25, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.htm.

[3]Ibid.

Muestra de artículo de opinión – El consumo de alcohol entre los menores de edad

La siguiente es una muestra de un artículo de opinión.

Conteo de palabras: [INDICA AQUÍ EL NÚMERO TOTAL DE PALABRAS, ej., 593]

Prevenir el consumo de alcohol entre los menores de edad está en nuestras manos

Aunque la edad legal para beber en los Estados Unidos es los 21 años de edad, aproximadamente una cuarta parte de los jóvenes entre los 12 y los 20 años de edad (24.3 por ciento) consumió alcohol en 2012.[1] Las consecuencias del consumo de alcohol entre los menores de edad pueden ser desastrosas: cada año, 4,700 personas menores de 21 años de edad mueren a causa de homicidios, suicidios, accidentes automovilísticos, y ahogamientos relacionados con el consumo de alcohol.[2] Además, el consumo de alcohol entre los menores de edad es un problema que afecta a todas las comunidades. El consumo de alcohol entre los menores de edad es una realidad, pero la buena noticia es que este es un problema que se puede evitar.

Muchas personas están familiarizadas con campañas mediáticas como Above the Influence (Por encima de la influencia) de la Office of National Drug Control Policy (Oficina de la Política Nacional para el Control de Drogas, ONDCP), y con la campaña para prevenir el consumo de alcohol entre los menores de edad Talk. They Hear You (Habla. Ellos te escuchan.) de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), cuyo objetivo es contrarrestar los efectos de la publicidad negativa a la que están expuestos los jóvenes todos los días. Aunque estas campañas son sumamente importantes y efectivas, los jóvenes merecen escuchar también estos mensajes de las personas que conocen y se preocupan por ellos, en vez de recibirlos solamente a través de los medios de comunicación. Hablar con los jóvenes sobre el consumo y el abuso de sustancias e involucrarse en sus vidas puede marcar la diferencia:

- Los jóvenes entre los 12 y los 17 años de edad que creen que sus padres estarían totalmente en contra de que ellos consuman una sustancia son menos propensos a consumir dicha sustancia que los jóvenes que creen que sus padres se opondrían un poco o que les sería indiferente dicha conducta.
- Los jóvenes entre los 12 y los 17 años de edad cuyos padres siempre o algunas veces están pendientes de sus comportamientos (ej., que los ayudan con sus tareas) son menos propensos a consumir alcohol compulsivamente, a usar drogas ilícitas y a fumar cigarrillos que aquellos jóvenes cuyos padres raramente o nunca están pendientes de sus comportamientos.[3]

Cada día, los padres, las personas encargadas del cuidado de los jóvenes, los educadores, y los líderes comunitarios en **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** pueden marcar la diferencia conversando con los jóvenes sobre el consumo de sustancias, y dando ejemplo de elecciones saludables. **[INCLUYE ESTADÍSTICAS LOCALES, EJ., EL NÚMERO DE JÓVENES EN LA COMUNIDAD QUE CONSUMEN ALCOHOL O QUE HAN SIDO ADMITIDOS A CENTROS DE TRATAMIENTO, EL NÚMERO DE LESIONES/MUERTES COMO RESULTADO DE ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS OCASIONADOS POR UN CONDUCTOR MENOR DE EDAD QUE MANEJABA BAJO LA INFLUENCIA DEL ALCOHOL]**. Como individuos y como comunidad, todos podemos ayudar a prevenir el consumo de alcohol entre los menores de edad si nos involucramos en las vidas de los jóvenes; identificamos recursos, sistemas de apoyo, y alternativas para los jóvenes en la comunidad; y concientizamos al público sobre la importancia de la prevención.

El **[FECHA]**, **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** llevará a cabo la Feria de la Salud "Nuestra vida. Nuestra salud. Nuestro futuro." en **[LUGAR]** a las **[HORA]** como parte de la Semana Nacional de Prevención 2014. Este

evento reunirá a los jóvenes en la comunidad y a las personas encargadas de su cuidado junto con [líderes comunitarios, educadores, proveedores de cuidados de salud, especialistas encargados de la prevención y tratamientos para el abuso de sustancias, representantes de centros recreativos locales, ligas de deportes intramuros, grupos juveniles y organizaciones religiosas]. Este evento es una excelente oportunidad para que todos los miembros de la comunidad de **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** podamos generar conciencia sobre este importante tema, destacar las elecciones saludables, y apoyarnos mutuamente para marcar una verdadera diferencia en nuestras vidas, en las vidas de nuestros hijos, y en nuestra comunidad.

[NOMBRE] es el **[ESCRIBE EL CARGO]** de **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** en **[NOMBRE DE LA CIUDAD/PUEBLO/ COMUNIDAD]**. Él/ella puede ser contactado escribiendo a **[DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO]** o llamando al **[NÚMERO DE TELÉFONO]**.

---

[1] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-44, HHS Publication No. (SMA) 12-4713. Rockville, MD. Retrieved September 25, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.htm.

[2] Centers for Disease Control and Prevention. (2012). Alcohol Related Disease Impact (ARDI) application. Retrieved October 7, 2013, from http://apps.nccd.cdc.gov/DACH_ARDI/Default.aspx.

[3] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-44, HHS Publication No. (SMA) 12-4713. Rockville, MD. Retrieved September 25, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.htm.

Muestra de artículo de opinión – Las drogas ilícitas y los medicamentos recetados

La siguiente es una muestra de un artículo de opinión.

Conteo de palabras: [INDICA AQUÍ EL NÚMERO DE TOTAL DE PALABRAS, ej., 597]

El momento para prevenir el consumo de drogas en nuestra comunidad es ahora - Es nuestra salud, nuestro futuro.

El consumo de marihuana y el abuso de medicamentos recetados son problemas generalizados en los Estados Unidos. En 2012, 18.9 millones de personas de 12 años de edad o mayores consumieron marihuana, y aproximadamente una de cada cuatro de esas personas la consumió diariamente o casi todos los días. Además, aproximadamente 8.9 millones de personas de 12 años de edad o mayores consumieron otras drogas ilícitas en el mes pasado, en su mayoría medicamentos recetados con fines no médicos.[1] El consumo y el abuso de drogas ilícitas y medicamentos recetados puede tener efectos secundarios a corto plazo, incluyendo alucinaciones, peligrosos niveles de deshidratación y acaloramiento excesivo, y sentimientos de tristeza, ansiedad y depresión. El consumo de drogas también tiene consecuencias a largo plazo como enfermedades del hígado y los pulmones, insuficiencia cardiaca, coma, y la muerte.[2]

El hecho de que las tendencias de consumo muestran un aumento, especialmente entre los adultos jóvenes, es un factor preocupante:

- Desde 2006, el número de personas de 12 años de edad o mayores que han consumido marihuana diariamente o casi todos los días en el último año se ha incrementado en un 74.2 por ciento.
- En 2012, los adultos jóvenes entre los 18 y los 25 años de edad fueron dos veces más propensos a haber consumido drogas ilícitas en el último mes que las personas entre los 12 y los 17 años, y que las personas de 26 años o mayores.[3]
- **[INCLUYA ESTADÍSTICAS LOCALES, EJ. LA TASA DE CONSUMO DE MARIHUANA O DE ABUSO DE MEDICAMENTOS RECETADOS ENTRE LOS ADULTOS JÓVENES EN SU COMUNIDAD].**

[NOMBRE DE LA COMUNIDAD] puede ayudar a cambiar estas cifras. Las estadísticas muestran que las actitudes y acciones de amigos y familiares tienen un impacto directo en la disposición y la habilidad de las personas para consumir drogas ilícitas. De 2011 a 2012, más del 50 por ciento de las personas de 12 años o mayores que consumieron analgésicos con fines no médicos los obtuvieron de un amigo o familiar. Además, en el último año, los jóvenes entre los 12 y los 17 años de edad que creyeron que sus padres desaprobarían rotundamente su consumo de sustancias específicas fueron menos propensos a consumir dichas sustancias.[4] Incluso las acciones de una sola persona pueden tener un efecto importante en la salud y el futuro de un ser querido.

Para más información sobre cómo puedes ayudar a prevenir el consumo de drogas y el abuso de medicamentos recetados, te invitamos a asistir a la Feria de Salud "Nuestras vidas. Nuestra salud. Nuestro futuro.", organizada por **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]**, y que se llevará a cabo en **[LUGAR]** el **[FECHA, HORA]**. Este evento, organizado como parte de la Semana Nacional de Prevención 2014, busca reunir a los miembros de la comunidad con **[líderes comunitarios, educadores, proveedores de cuidados de salud, especialistas encargados de la prevención y tratamientos para el abuso de sustancias, representantes de centros recreativos**

locales, ligas de deportes intramuros, grupos juveniles y organizaciones religiosas]. También es una excelente oportunidad para que todas las personas en **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** trabajemos juntas para generar conciencia sobre el abuso de medicamentos recetados y consumo de marihuana, y para aprender más sobre los recursos que se encuentran disponibles en nuestra comunidad. La feria de salud destacará las elecciones saludables y nos mostrará cómo todos unidos podemos marcar una diferencia significativa en nuestras vidas y en nuestra comunidad.

[NOMBRE] es **[ESCRIBE EL CARGO]** de **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** en **[NOMBRE DE LA CIUDAD/PUEBLO/ COMUNIDAD]**. Puedes comunicarte con él/ella escribiendo a **[DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO]** o llamando al **[NÚMERO DE TELÉFONO]**.

---

[1]Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-44, HHS Publication No. (SMA) 12-4713. Rockville, MD. Retrieved September 25, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.htm.

[2]Above the Influence.com. (n.d.). Drug Facts. Retrieved November 19, 2012, from http://www.abovetheinfluence.com/facts/drugfacts.

[3]Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-44, HHS Publication No. (SMA) 12-4713. Rockville, MD. Retrieved October 17, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.htm.

[4]Ibid.

Muestra de artículo de opinión – El abuso de alcohol

La siguiente es una muestra de un artículo de opinión.

Conteo de palabras: [INDICA AQUÍ EL NÚMERO DE TOTAL DE PALABRAS, ej., 574]

Pon tu grano de arena para que el abuso de alcohol en nuestra comunidad se convierta en una cosa del pasado - Es nuestra salud, nuestro futuro.

El abuso de alcohol es un problema generalizado en los Estados Unidos. En 2012, se determinó que 17.7 millones de personas de 12 años de edad o mayores presentaron dependencia o abuso del alcohol en el último año.[1] Aunque legalmente las personas mayores de 21 años pueden comprar y beber alcohol, muchas personas consumen alcohol a un nivel que representa un riesgo para su seguridad y su salud, y la de otras personas. El uso excesivo de alcohol puede ocasionar graves problemas de salud como diabetes, problemas cardiovasculares y enfermedades crónicas, como también está relacionado con aproximadamente 80,000 muertes por año.[2,3]

Para prevenir el abuso de alcohol, es importante reconocer que las personas tienden a empezar a consumir alcohol a una edad temprana:

- En 2012, la mayoría de las personas (58.3 por ciento) que consumieron alcohol por primera vez eran menores de 18 años de edad.
- Los adultos de 21 años de edad o mayores que consumieron alcohol por primera vez a los 14 años de edad o antes tuvieron siete veces más probabilidades de ser clasificados con dependencia o abuso del alcohol que los adultos que bebieron por primera vez a los 21 años de edad o después (15.2 vs. 2.1 por ciento).[4]

El presente es el mejor momento para que los padres, los educadores y los líderes comunitarios en **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** tengan un diálogo abierto sobre el consumo y el abuso de alcohol, y que sean un modelo de elecciones saludables para nuestros jóvenes. **[INCLUYE ESTADÍSTICAS LOCALES, EJ., EL NÚMERO DE PERSONAS ADMITIDAS A CENTROS DE TRATAMIENTOS, EL NÚMERO DE LESIONES/MUERTES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL]**. El comportamiento de los padres de familia y de las personas que sirven de ejemplo a los jóvenes son factores importantes para frenar el consumo de alcohol, el cual se podría convertir en abuso de alcohol en el futuro. Por ejemplo, los jóvenes de 12 a 17 años de edad que creen que sus padres se oponen totalmente a que consuman ciertas sustancias, como el alcohol, son menos propensos a consumirlas.[5] Las acciones de una sola persona pueden tener un importante efecto en la salud y el futuro de un ser querido.

Si deseas averiguar qué puedes hacer para prevenir el abuso de alcohol, asiste a la Feria de la Salud "Nuestras vidas. Nuestra salud. Nuestro futuro.", organizada por **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** que se llevará a cabo en **[LUGAR]** el **[FECHA, HORA]**. Este evento – programado durante la Semana Nacional de Prevención 2014 – reunirá a todos los miembros de la comunidad con **[líderes comunitarios, educadores, proveedores de cuidados de salud, especialistas encargados de la prevención y tratamientos para el abuso de sustancias, representantes de centros recreativos locales, ligas de deportes intramuros, grupos juveniles y organizaciones religiosas]**. El evento es una excelente oportunidad para que los miembros de **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** trabajen juntos para generar conciencia sobre el abuso de alcohol y los recursos que se encuentran disponibles en la comunidad para tratar este problema. La feria de la salud destacará las elecciones saludables y nos enseñará

cómo podemos marcar una diferencia significativa en nuestras vidas y en nuestra comunidad.

[NOMBRE] es el/la **[ESCRIBE EL CARGO]** de **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** en **[NOMBRE DE LA CIUDAD/PUEBLO/COMUNIDAD]**. Si deseas comunicarte con él/ella puedes hacerlo enviando un correo a **[DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO]** o llamando al **[NÚMERO DE TELÉFONO]**.

---

[1]Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-44, HHS Publication No. (SMA) 12-4713. Rockville, MD. Retrieved September 25, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.htm.

[2]U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Alcohol-Related Disease Impact (ARDI). Atlanta, GA: CDC. http://apps.nccd.cdc.gov/DACH_ARDI/Default/Default.aspx.

[3]National Institute on Drug Abuse. Medical consequences of drug abuse. Committee on the Prevention of Mental Disorders and Substance Abuse among Children, Youth, and Young Adults: Research Advances and Promising Interventions. Retrieved March, 25, 2011, from http://drugabuse.gov/consequences.

[4]Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-44, HHS Publication No. (SMA) 12-4713. Rockville, MD. Retrieved September 25, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.htm.

[5]Ibid.

Muestra de artículo de opinión – El suicidio

La siguiente es una muestra de un artículo de opinión.

Conteo de palabras: [INDICA AQUÍ EL NÚMERO TOTAL DE PALABRAS, ej., 529]

Ayuda a prevenir el suicidio en tu comunidad – Es nuestra salud, nuestro futuro.

El suicido representó más de 38,000 muertes en los Estados Unidos en 2011, y este es un problema que cobra la vida de una persona aproximadamente cada 14 minutos.[1,2] Aunque el suicidio puede ocurrir entre personas de todas las edades, sexos, etnias y procedencias, hay ciertos grupos que tienen un mayor riesgo que la población en general. Estadísticas recopiladas por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) destacan tres grupos afectados desproporcionadamente por este problema: los adultos jóvenes, personas que han presentado problemas por el consumo de sustancias en el último año, y los indígenas estadounidenses/nativos de Alaska. En 2012:

- El porcentaje de adultos que han considerado seriamente el suicidio fue más alto entre las personas jóvenes de 18 a 25 años de edad (7.2 por ciento).
- 2.6 millones de adultos de 18 años de edad o mayores que padecen dependencia a sustancias o que abusan de estas, consideraron seriamente el suicidio en el último año.
- Los indígenas estadounidenses/nativos de Alaska fueron más propensos a considerar seriamente el suicidio en el último año que las personas de cualquier otro grupo racial/étnico.[3]

En **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** residen personas de estos grupos de mayor riesgo. **[INCLUYE UNA ESTADÍSTICA LOCAL, EJ., EL NÚMERO DE INTENTOS DE SUICIDIO O DE PERSONAS QUE SE SUICIDARON; EL NÚMERO DE JÓVENES, PERSONAS CON PROBLEMAS POR ABUSO DE SUSTANCIAS EN EL ÚLTIMO AÑO; EL NÚMERO DE INDÍGENAS ESTADOUNIDENSES/NATIVOS DE ALASKA QUE SON MIEMBROS DE LA COMUNIDAD]**. Todas las personas, incluyendo a familiares, amigos, profesores, personas encargadas del cuidado de otros y organizaciones locales, pueden influir en los esfuerzos de prevención de suicidio en la comunidad. Ellas pueden tomar acción comenzado desde aprender a conocer las señales de alerta del suicidio y cómo interactuar con una persona que tiene pensamientos suicidas, hasta organizar sesiones de capacitación para enseñar a las personas encargadas del cuidado de otros y a los educadores cómo realizar una evaluación o ampliar los programas de concientización sobre el suicidio en los lugares de trabajo.

Para conocer más acerca de la prevención del suicidio, queremos invitar a todos los miembros de la comunidad a la Feria de la Salud "Nuestras vidas. Nuestra salud. Nuestro futuro.", organizada por **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]**, que se llevará a cabo en **[LUGAR]** el **[FECHA, HORA]** como parte de la conmemoración de la Semana Nacional de Prevención 2014 de SAMHSA. Durante este evento los miembros de la comunidad podrán interactuar con **[líderes comunitarios, educadores, proveedores de cuidados de salud, especialistas encargados de la prevención y tratamientos para el abuso de sustancias, representantes de centros recreativos locales, ligas de deportes intramuros, grupos juveniles y organizaciones religiosas]**—personas que están preparadas para compartir sus experiencias, recursos y prestar asesoría sobre la prevención y concientización sobre el suicidio. Esta es una excelente oportunidad para que las personas en **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** se unan a la labor de concientización sobre la prevención del suicidio y los recursos disponibles en la comunidad, que hagan énfasis en las elecciones saludables, y que se ayuden mutuamente para implementar medidas significativas que marquen la diferencia en sus vidas y en nuestra comunidad.

[NOMBRE] es el **[ESCRIBE EL CARGO]** de **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** en **[NOMBRE DE LA CIUDAD/PUEBLO/COMUNIDAD]**. Puedes comunicarte con él/ella escribiendo al **[DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO]** o llamando al **[NÚMERO DE TELÉFONO]**.

---

[1]Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Deaths: Preliminary Data for 2011. *National Vital Statistics Report, 61*(6). Retrieved November 19, 2012, from http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr61/nvsr61_06.pdf.

[2]Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2010). Web-based Injury Statistics Query and Reporting System (WISQARS) (Online). Available from http://www.cdc.gov/injury/wisqars/index.html. As cited in Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Suicide: Facts at a Glance. Retrieved October 3, 2013, from http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/Suicide_DataSheet-a.pdf.

[3]Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings*. NSDUH Series H-47, HHS Publication No. (SMA) 13-4805. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Retrieved March 17, 2014, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12MH_FindingsandDetTables/2K12MHF/NSDUHmhfr2012.htm.

Muestra de artículo de opinión – La salud mental

La siguiente es una muestra de un artículo de opinión.

Conteo de palabras: [INDICA AQUÍ EL NÚMERO DE TOTAL DE PALABRAS, ej., 735]

La promoción de la salud mental en nuestra comunidad depende de todos nosotros - Es nuestra salud, nuestro futuro.

Durante el último año, aproximadamente uno de cada cinco estadounidenses (o 43.7 millones) de 18 años de edad o mayores padecieron una enfermedad mental, incluyendo trastornos del estado de ánimo, de ansiedad y de la alimentación. Entre los adultos que reportaron padecer un trastorno mental, emocional o conductual durante su vida, más de la mitad reportaron que el desorden inició durante la niñez o la adolescencia. Estas estadísticas destacan la importancia de promover el bienestar psicológico general y de reconocer y apoyar características positivas como la habilidad para manejar el estrés, para adaptarse a situaciones cambiantes, y para recuperarse de situaciones adversas.

Al conversar sobre la salud mental y dar ejemplo de comportamientos saludables, las personas y las comunidades pueden prevenir los problemas de salud mental y otros comportamientos que pudieran acompañarles (como el consumo de sustancias). Las estadísticas recopiladas por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) indican que:

- Entre los 43.7 millones de adultos de 18 años de edad o mayores que tuvieron un problema de salud mental en 2012, aproximadamente uno de cada cinco (19.2 por ciento) de esos adultos también presentó dependencia a sustancias o abuso de estas.[3]
- En 2012, los adultos de 18 años de edad con una enfermedad mental grave fueron más propensos a fumar cigarrillos en el último año que aquellos que no presentaban enfermedades de salud mental (45.4 vs. 25.0 por ciento).[4]
- **[INCLUYA UNA ESTADÍSTICA LOCAL, EJ., EL NÚMERO DE JÓVENES QUE PADECEN UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL, EL NÚMERO DE ADMISIONES A CENTROS DE TRATAMIENTO DE LA SALUD MENTAL].**

Existen muchas maneras sencillas en que las personas y las comunidades pueden promover la salud mental en todos los aspectos de la vida diaria. Es importante que los padres de familia, los educadores, y los líderes comunitarios en **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** conozcan los factores de riesgo y los factores de protección que afectan el desarrollo saludable. De igual manera, es importante tener conversaciones abiertas, especialmente con los adolescentes y los adultos jóvenes, sobre la importancia de la salud mental. Todas las personas pueden colaborar creando y manteniendo un entorno seguro en el hogar donde los niños se sientan cómodos hablando de sus problemas; desarrollando estrategias para comunicar al público la importancia de la salud mental y el valor de los servicios preventivos; y capacitando a supervisores en los lugares de trabajo para reconocer las señales de las enfermedades mentales y remitir a las personas para que reciban los servicios que pueden ayudarles.

Para conocer más acerca de la promoción de la salud mental, asiste a la Feria de la Salud "Nuestras vidas. Nuestra salud. Nuestro futuro.", organizada por **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN],** y que se llevará a cabo en **[LUGAR]** el **[FECHA, HORA]**. La feria, programada durante la Semana Nacional de Prevención 2014, reunirá

a los miembros de la comunidad con **[líderes comunitarios, educadores, proveedores de cuidados de salud, especialistas encargados de la prevención y tratamientos para el abuso de sustancias, representantes de centros recreativos locales, ligas de deportes intramuros, grupos juveniles y organizaciones religiosas]**. Este evento es una excelente oportunidad para que los miembros de **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]** trabajen juntos para promover la salud mental. Al hacer destacar las elecciones saludables y aprender sobre los recursos disponibles, todos podemos marcar una diferencia significativa en nuestras vidas y en las vidas de otras personas en nuestra comunidad.

[NOMBRE] es el **[ESCRIBE EL CARGO]** de **[NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** en **[NOMBRE DE LA CIUDAD/PUEBLO/COMUNIDAD]**. Puedes comunicarte con él/ella escribiendo al **[DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO]** o llamando al **[NÚMERO DE TELÉFONO]**.

---

[1]Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings.* NSDUH Series H-47, HHS Publication No. (SMA) 13-4805. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Retrieved March 14, 2014, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12MH_FindingsandDetTables/2K12MHF/NSDUHmhfr2012.htm#sec2.1.

[2]Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lif*etime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication.* Archives of General Psychiatry, *62*(6), 593–602.

[3]Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings*. NSDUH Series H-47, HHS Publication No. (SMA) 13-4805. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Retrieved March 17, 2014, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12MH_FindingsandDetTables/2K12MHF/NSDUHmhfr2012.htm.

[4]Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings*. NSDUH Series H-47, HHS Publication No. (SMA) 13-4805. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Retrieved March 13, 2014, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12MH_FindingsandDetTables/MHDT/NSDUH-MHDetTabsSect1peTabs2012.htm#Tab1.14B.

Muestra de aviso para medios

La siguiente es una muestra de un aviso a los medios

PARA SU DIFUSIÓN INMEDIATA

LA COMUNIDAD SE MOVILIZA PARA PREVENIR EL ABUSO DE SUSTANCIAS Y PROMOVER LA SALUD MENTAL EN [NOMBRE DEL EVENTO]

QUÉ: Para generar conciencia en la comunidad sobre el abuso de sustancias y cómo afecta a todas las personas, **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]** llevará a cabo **[NOMBRE DEL EVENTO]**. Durante este evento, **[INCLUYE DETALLES DEL EVENTO EN UNA O DOS LÍNEAS MÁS]**.

Para conmemorar la **Semana Nacional de Prevención 2014**, de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, SAMHSA), **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]** llevará a cabo **[NOMBRE DEL EVENTO]**, con el propósito de unir a las comunidades en torno a la prevención del abuso de sustancias y la promoción de la salud mental. La **Semana Nacional de Prevención** hace eco del importante mensaje emitido por el Director General de Salud Pública de los Estados Unidos a través de la Estrategia Nacional de Prevención sobre el hecho de que la prevención debe formar parte de todos los aspectos de nuestras vidas, incluidos cómo y dónde vivimos, aprendemos, trabajamos y nos divertimos, y que todas las personas desempeñan un papel en la creación de una nación más saludable. **[EVENTO]** es patrocinado por **[LISTA DE SOCIOS/PATROCINADORES LOCALES]**.

QUIÉN: [NOMBRES DE FUNCIONARIOS, LÍDERES Y EMPRESARIOS LOCALES, ETC., QUE ASISTIRÁN AL EVENTO —si esta información no ha sido confirmada al momento de enviar el comunicado, escribe aquí la información sobre socios/patrocinadores locales incluida en el último renglón del párrafo anterior.]

POR QUÉ: El abuso del alcohol, el uso de drogas ilícitas y el abuso de medicamentos recetados son problemas generalizados que afectan a individuos, familias y comunidades enteras. Cerca de 60 millones de personas en los Estados Unidos han consumido alcohol en exceso por lo menos una vez en los últimos 30 días, 5 o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión, y 69.5 millones de estadounidenses actualmente (en el último mes) consumen tabaco —cigarrillos, cigarros, pipas, o mascado. Además, 23.9 millones de estadounidenses consumieron drogas ilícitas en el último mes. Las enfermedades mentales son la causa más común de incapacidad en los Estados Unidos. **[INCLUYE ESTADÍSTICAS ACTUALES Y PERTINENTES PARA TU COMUNIDAD]**. Pero hay esperanza; los esfuerzos enfocados en la prevención y la promoción del bienestar, como **[EVENTO]**, ayudan a las personas a llevar vidas sanas y a fortalecer a las comunidades.

Para reiterar su compromiso con la **Semana Nacional de Prevención 2014**, y con el tema para este año "Nuestras vidas. Nuestra salud. Nuestro futuro.", **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]** y **[NOMBRES DE SOCIOS/PATROCINADORES LOCALES]** se han asociado para organizar **[EVENTO]**. Esta conmemoración reconoce la importancia del papel que cada uno de nosotros desempeña en el mantenimiento de un estilo de vida saludable y en asegurar que nuestro futuro sea productivo. Prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental comienza con las elecciones que las personas hacen a diario, como por ejemplo dejar de fumar y no consumir drogas ilícitas o alcohol en exceso. Estas importantes elecciones, sumadas a la conversación y el diálogo, ayudan a concientizar a las personas sobre temas relacionados con la salud conductual y a transformar vidas.

CUÁNDO: [FECHA Y HORA EXACTA DEL EVENTO]

DÓNDE: [LUGAR EXACTO DEL EVENTO, INCLUIDA LA DIRECCIÓN]

CONTACTO DE MEDIOS: [NOMBRE, ORGANIZACIÓN]

TELÉFONO: [NÚMERO]

DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO: [E-MAIL]

Muestra de comunicado de prensa

La siguiente es una muestra de comunicado de prensa

PARA SU DIFUSIÓN INMEDIATA

Contacto: [NOMBRE, ORGANIZACIÓN]

Teléfono: [NÚMERO]

Correo electrónico: [E-MAIL]

[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN] ORGANIZA **[EVENTO]** PARA FORTALECER A LA COMUNIDAD, PREVENIR EL ABUSO DE SUSTANCIAS Y PROMOVER LA SALUD MENTAL

[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN] organizará **[EVENTO]** en **[LUGAR]** el **[FECHA]** para conmemorar la **Semana Nacional de Prevención 2014**, un evento de salud a nivel nacional que busca concientizar al público y generar acción respecto al abuso de sustancias y a los problemas de salud mental. La **Semana Nacional de Prevención** hace eco de uno de los mensajes centrales de la Estrategia Nacional de Prevención, del Director General de Salud Pública de los Estados Unidos, de que la prevención debe formar parte de todos los aspectos de nuestras vidas, incluidos cómo y dónde vivimos, aprendemos, trabajamos y nos divertimos, y que todas las personas desempeñan un papel en la creación de una nación más saludable. El **[EVENTO] [BREVE DESCRIPCIÓN DEL EVENTO]**.

[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN] reconoce que las elecciones que las personas hacen, y las conversaciones que tienen a diario, son fundamentales para el desarrollo de comunidades y futuros saludables. Para animar a las personas a llevar un estilo de vida saludable y a tomar decisiones sanas, **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]** se ha asociado con **[NOMBRES DE ORGANIZACIONES ASOCIADAS]** en la realización de este evento. **[EVENTO]** proporcionará a los miembros de la comunidad **[DESCRIBRE CÓMO EL EVENTO AYUDARÁ A LA COMUNIDAD; POR EJEMPLO, A EDUCARLOS, A DARLES A CONOCER LOS RECURSOS DISPONIBLES, A GENERAR CONCIENCIA, ETC.]**.

[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN] se enorgullece de ser una de las muchas organizaciones en el país que pretenden motivar a las personas a que marquen la diferencia en sus comunidades y en sus vidas, con su participación en la **Semana Nacional de Prevención 2014** de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, SAMHSA). Durante esta semana, **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]** reconocerá los éxitos alcanzados en materia de prevención y se enfocará en las áreas que necesitan mejoras y en construir puentes con socios profundamente comprometidos con la creación de una mejor comunidad.

[INFORMACIÓN SOBRE TU ORGANIZACIÓN, SU MISIÓN, EL TRABAJO QUE REALIZAN EN LA COMUNIDAD, ETC. — NO DEBE SER MÁS DE UN PÁRRAFO].

###

Para más información sobre **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]** y **[EVENTO]** o para programar una entrevista, por favor comuníquese con **[NOMBRE DEL CONTACTO, CARGO]** al **[NÚMERO TELEFÓNICO]**.

Muestra de contenido para los medios sociales

Contenido para Facebook

Planea publicar por lo menos una vez a la semana, pero si puedes hacerlo con más frecuencia es mucho mejor.

Fecha de publicación	Actualización para el estatus de Facebook
24 al 31 de marzo	El abuso de sustancias es un problema a nivel nacional. **[NOMBRE DE TU ORGANIZACIÓN]** desea invitar a todas las personas a acompañarnos el **[FECHA]** para conocer más acerca del trabajo que estamos realizando para marcar la diferencia y prevenir el abuso de sustancias en **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]**. Visita la página **[ENLACE A LA PÁGINA WEB]**. **#NPW2014**
7 al 18 de abril	Estamos trabajando activamente en la preparación de **[EVENTO]** el **[FECHA]**, como parte de la **Semana Nacional de Prevención 2014** de SAMHSA. Esta semana es una conmemoración que busca generar conciencia y promover acción con respecto al abuso de sustancias y a los problemas de salud mental. ¡Esperamos que nos acompañes! Para más información visita **[ENLACE A LA PÁGINA WEB]**. **#NPW2014**
28 de abril al 9 de mayo	Se acerca la **Semana Nacional de Prevención 2014** de SAMHSA. Esta conmemoración comienza el 18 de mayo. ¡Visita **[ENLACE A LA PÁGINA WEB]** para más información sobre la importancia de prevenir el abuso de sustancias y de promover la salud mental! **#NPW2014**
12 al 17 de mayo	¿Deseas marcar la diferencia en **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]**? Visita **[ENLACE A LA PÁGINA WEB]** para más información sobre nuestro **[NOMBRE DEL EVENTO]** la próxima semana, como parte de la conmemoración de la **Semana Nacional de Prevención 2014** de SAMHSA. ¡Todos desempeñamos un papel en la salud de nuestra comunidad y en nuestro futuro! **#NPW2014**
18 al 24 de mayo	¡Nos sentimos muy emocionados por poder participar en la **Semana Nacional de Prevención 2014** de SAMHSA, y por trabajar en la prevención del abuso de sustancias y la promoción de la salud mental! Nuestro trabajo comienza con **[NOMBRE DE LA COMUNIDAD]**. Por eso esperamos que nos acompañes el **[FECHA]** en **[LUGAR]** para nuestro **[EVENTO]**. ¡Tú serás una de las muchas personas que buscan marcar la diferencia en el país! Para más información visita **[ENLACE A LA PÁGINA WEB]**. **#NPW2014**
Día del evento	¡Hoy es el día! Elije prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental en **[NOMBRE DE TU COMUNIDAD]**! Acompáñanos en **[LUGAR]** a las **[HORA]** y disfruta de **[DESCRIBE LAS ACTIVIDADES DURANTE EL EVENTO]**. ¡Te esperamos! **#NPW2014**
Después del evento	¡Gracias a todas las personas que nos acompañaron en nuestro **[EVENTO]** de la Semana Nacional de Prevención 2014! ¡Fue maravilloso ver a la comunidad de **[NOMBRE DE TU COMUNIDAD]** unirse para apoyar las elecciones saludables y preocuparse por sus futuros! **#NPW2014**

Contenido para Twitter

Asegúrate de que tus publicaciones en Twitter no tengan más de 140 caracteres. Planea publicar por lo menos una vez a la semana, pero si puedes hacerlo con más frecuencia es mucho mejor.

Fecha de publicación	Actualización para el estatus de Twitter
24 al 31 de marzo	¡Marca la diferencia en **[NOMBRE DE TU COMUNIDAD]**:—ayuda a prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental! ¡Visita **[ENLACE A LA PÁGINA WEB]**! **#NPW2014**
7 al 18 de abril	Estamos preparándonos para nuestro evento el **[FECHA]** para la **Semana Nacional de Prevención 2014** de SAMHSA. ¡Acompáñanos! **[ENLACE A LA PÁGINA WEB]**. **#NPW2014**
28 de abril al 9 de mayo	Se acerca la Semana Nacional de Prevención 2014. ¡Visita **[ENLACE A LA PÁGINA WEB]** para averiguar cómo participar! **#NPW2014**
12 al 17 de mayo	¡Faltan 6 días para la Semana Nacional de Prevención 2014! ¡Apoya las elecciones saludables y futuros brillantes! Averigua cómo: **[ENLACE A LA PÁGINA WEB]**. **#NPW2014**
18 al 24 de mayo	¡Es la Semana Nacional de Prevención! Ayuda a generar conciencia: visita **[ENLACE A LA PÁGINA WEB]** y participa en actividades para tu comunidad. #**NPW2014**
Día del evento	¡Hoy es el día! Marca la diferencia y acompáñanos en **[LUGAR]** a las **[HORA]** para apoyar la Semana Nacional de Prevención! **#NPW2014**
Después del evento	¡Gracias a todos los que nos acompañaron en **[EVENTO] #NPW2014!** ¡Tu participación en la **Semana Nacional de Prevención 2014** nos inspira!

Muestra de contenido para un video

Contenido para YouTube

Hacer un video en YouTube para promover tu evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014** es una manera original de difundir tu mensaje. Los videos a continuación son excelentes ejemplos de anuncios de servicio público (PSA), videos comunitarios para motivar a las personas a que participen y videos educativos para resaltar la importancia de prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental.

- PSA Talk. They Hear You. (Habla. Ellos Te Escuchan). Anuncio de servicio público de SAMHSA sobre el consumo de alcohol entre los menores de edad: https://www.youtube.com/watch?v=Cn9enF9awM4.
- Voices of Prevention (Las Voces de la Prevención). Videos de 2012 y 2013 de SAMHSA: https://www.youtube.com/playlist?list=PLA5953BA3E5C62EC1.
- Video ganador del Concurso de PSA sobre la Prevención del Abuso de Sustancias y los Problemas de Salud Mental organizado por SAMHSA: I Am More Than Meets the Eye (Soy más de lo que tus ojos ven): https://www.youtube.com/watch?v=VaA1YX6BS1I.
- PSA de National Children's Mental Health Awareness Day 2011 (PSA para el día nacional de concientización sobre la Salud Mental de los Niños 2011): https://www.youtube.com/watch?v=Jcof4W9j8bY.
- Video de la campaña publicitaria social de la Florida, Be the Wall (Conviértete en el muro): https://www.youtube.com/watch?v=ZhFjAqZE4II.

- Video de Delaware, Time to Re-Think Teens and Drink (Es hora de reevaluar el consumo de alcohol entre los adolescentes): https://www.youtube.com/watch?v=Yj7rc8hQR_E/.
- Video de West Virginia, A Time for Action: Preventing Underage Drinking in West Virginia (Es momento de actuar: Cómo prevenir el consumo de alcohol entre los menores de edad en West Virginia): https://www.youtube.com/watch?v=PpwlahA7GD4.
- Video de Oregon, You Can, Too! Youth in Oregon Choose Not to Drink Alcohol (¡Tú también puedes! los jóvenes en Oregon elijen no consumir alcohol): https://www.youtube.com/watch?v=wn1OQisZ46I.
- Video de Washington, Underage Drinking in Washington: Something to Talk About (El consumo de alcohol entre los menores de edad en Washington: Un tema que se debe tratar): https://www.youtube.com/watch?v=MwrkJsoO7ZO.
- PSA de SAMHSA What a Difference a Friend Makes: Dude Got Back (Qué diferencia hace un amigo: Mi amigo me respalda): https://www.youtube.com/watch?v=XNAEdcAY-bw.
- PSA de SAMHSA What a Difference a Friend Makes: Tic Tac (Qué diferencia hace un amigo: Tic Tac): https://www.youtube.com/watch?v=OuP5C-0EzlQ.
- PSA de SAMHSA What a Difference a Friend Makes: Supreme Teens (Qué diferencia hace un amigo: Adolescentes supremas): https://www.youtube.com/watch?v=yjEj9ijjYvs.
- PSA ganador del concurso de SAMHSA What a Difference a Friend Makes: Always Be There (qué diferencia hace un amigo: Siempre estar ahí): https://www.youtube.com/watch?v=IfH1u_t-_0c.
- Video Why "RE"covery? (¿Por qué "Re"habilitarse?) del Center for Substance Abuse Treatment (Centro para el Tratamiento Contra el Abuso de Sustancias, CSAT): https://www.youtube.com/watch?v=PtkzBeCz5XO.
- Campaña de video We Can Help Us (Nosotros podemos ayudarnos): https://www.youtube.com/watch?v=XqkHwoJ5XK4&feature=plcp.
- Video de SAMHSA Critical Dialogue with Native Youth about Underage Drinking (Una conversación importante sobre la juventud indígena con respecto al consumo de alcohol entre los menores de edad): https://www.youtube.com/watch?v=QiOSmPoxuOY.

Visita el canal de YouTube de SAMHSA http://www.youtube.com/user/SAMHSA para ver más videos que te ayudarán a despertar tu creatividad.

> Mira el video promocional de la **Semana Nacional de Prevención 2014** en la página http://www.samhsa.gov/semana-de-prevencion. ¡Compártelo en tú página web y en tus páginas de medios sociales y ayúdanos a informar a las personas!

Cómo crear tu propio Anuncio de Servicio Público (PSA) en video

Si deseas destacar de manera visual los asuntos relacionados con la salud conductual más pertinentes para tu comunidad y lograr una amplia audiencia, considera hacer un anuncio de servicio público (PSA) en video. A continuación encontrarás algunas pautas y consejos para hacerlo:

1. **Decide si un PSA en video es la mejor manera de transmitir tu mensaje.** Hoy en día existen muchos canales para difundir tu mensaje a diferentes audiencias sobre un asunto. Antes de empezar a andar a toda velocidad, piensa cuáles son los beneficios y los costos asociados con la creación de un PSA en video, y si se encajan con tu organización y con tu misión.

2. **Establece el tema.** Determina cuál es el tema sobre salud conductual en el que tu organización quiere enfocarse. Desarrolla los mensajes principales que deseas transmitir al público y lo que deseas que el público haga después de ver el PSA en video. ¿Ha habido algún tema o alguna noticia recientemente que haya destacado un tema en especial?

3. **Investiga el tema.** Asegúrate que cualquier estadística o afirmación que incluyas en el video esté respaldada por evidencias e investigaciones.

4. **Identifica tu audiencia.** Ten en mente a quién va dirigido el mensaje principal del video. Investigar y entender los temas que le preocupan a tu audiencia te puede ayudar a orientar tu mensaje y el producto final.

5. **Determina el método de distribución y el "gancho".** Piensa cómo vas a distribuir el video, por ejemplo, si lo vas a enviar a las estaciones locales o los canales nacionales de televisión, publicar en YouTube o en la página web de tu organización o si lo vas a develar en un evento especial. Si planeas contactar a las estaciones de televisión, considera por qué el tema de tu video es importante y merece cobertura mediática. ¿Qué hará que un productor de televisión diga, "no puedo dejar pasar este video"?

6. **Elabora un bosquejo.** Escribe los puntos principales de los que quieres hablar en tu video y comienza a estructurar la forma en que va a fluir. También decide cuál debe ser la duración apropiada de un PSA en video. Usualmente duran entre 30 y 60 segundos.

7. **Haz un libreto.** Escribe la narrativa y el diálogo del PSA en video. Utiliza lenguaje simple y conversacional. Escribe frases cortas y concretas. Lee tu libreto en voz alta lentamente para determinar cuánto dura y que no te pases del tiempo. También sería útil que hagas un libreto a dos columnas: una para el contenido hablado del video y la otra para describir las ayudas visuales que acompañarán los mensajes. Si tu video no incluye diálogo, de todos modos escribe una descripción de lo que va a aparecer en la pantalla y crea guiones gráficos para organizar el flujo del texto y de las imágenes.

8. **Filma y produce el video.** Puede que tu organización tenga un equipo interno de producción, o que tengas que buscar y contactar a un equipo externo que te ayude a filmar y editar tu video. Si tu intención es crear un PSA para distribuirlo a las estaciones de televisión, la recomendación es buscar un proveedor profesional de producción de videos.

9. **Distribuye tu PSA.** ¡Publícalo en línea, compártelo a través de los medios sociales o devélalo durante un evento comunitario! Si estás asociado con otras organizaciones, involúcralas en la promoción y distribución del video. Si no tienes socios, busca organizaciones que trabajen en los temas tratados en tu PSA y pídeles que te ayuden a difundir el video.

Si estás interesado en que tu PSA salga al aire en la televisión, busca información sobre los canales y programas que mejor encajan con el tema y el mensaje de tu video. Contacta a las estaciones de televisión por teléfono o por correo electrónico; explícales el propósito y el mensaje de tu PSA, y por qué consideras que el tema es pertinente para ellos. Si la estación está interesada, envía el PSA en el formato que prefieran (por ejemplo, como un archivo digital adjunto a un correo electrónico, o en un disco).

Materiales publicitarios para la Semana Nacional de Prevención 2014

Los materiales publicitarios le permiten a tu organización o grupo promocionar la **Semana Nacional de Prevención 2014** y el evento de manera visual. Puedes crear materiales para compartir con tus socios, para distribuirlos en tu comunidad y para publicarlos en línea. ¡Tu organización o grupo también puede diseñar materiales originales que encajen con tu comunidad y tu evento!

Mensajes de prevención y promoción de la Semana Nacional de Prevención 2014

Considera incluir los mensajes positivos de la **Semana Nacional de Prevención** en tus materiales publicitarios. A continuación encontrarás muestras de mensajes que tu organización o grupo puede utilizar o modificar para la elaboración de carteles, volantes, folletos y otros materiales.

- La **Semana Nacional de Prevención 2014**: Nuestras Vidas. Nuestra Salud. Nuestro Futuro. Las elecciones que hacemos forjan nuestro futuro. Participar en actividades y conversaciones relacionadas con la prevención ayuda a generar conciencia sobre temas de salud conductual y transforma vidas.
- La **Semana Nacional de Prevención 2014**: La prevención depende de todos nosotros. Todos jugamos un papel en el mantenimiento de nuestra salud y de la salud de nuestra comunidad. Cuando elijes decir no al consumo de sustancias y apoyar la salud mental es beneficioso para ti y para todas las personas a tu alrededor. ¿Qué vas a hacer para marcar la diferencia en tu vida y en tu comunidad?
- **La Semana Nacional de Prevención 2014**: La mayoría de los niños no consumen drogas ilícitas ni alcohol de manera compulsiva —a nosotros nos interesan nuestro futuro, nuestras calificaciones, nuestras familias y las personas a nuestro alrededor. ¡Estamos corriendo la voz que la mayoría de los niños son como nosotros!

Materiales publicitarios

Este kit incluye el logotipo oficial de la **Semana Nacional de Prevención 2014**, además del formato de los carteles, calcomanías y tarjetas de bolsillo que se pueden imprimir fácilmente en una impresora casera o de oficina, o en una compañía de impresión profesional. Estos materiales también están disponibles para descargar en http://www.samhsa.gov/semana-de-prevencion.

PARA USUARIOS DE PC: Para descargar las imágenes de la **Semana Nacional de Prevención 2014**, haz clic sobre la imagen con el botón derecho del mouse y selecciona “guardar imagen como”. Guarda la imagen como un archivo JPEG en una carpeta fácil de recordar como “mis imágenes” o una carpeta específicamente creada para tu evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014**.

PARA USUARIOS DE MAC: Para descargar las imágenes de la **Semana Nacional de Prevención 2014**, haz clic en la imagen y arrástrala a tu escritorio. SI NO, haz clic sobre la imagen con el botón derecho del mouse, selecciona “guardar imagen como” y guarda la imagen como un archivo JPEG en una carpeta fácil de recordar como “mis imágenes” o una carpeta específicamente creada para tu evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014**.

Logotipo

El logotipo de la **Semana Nacional de Prevención 2014** es una imagen identificable que se utilizará a lo largo del país para identificar este evento de salud nacional. Existen muchas maneras de utilizar el logotipo de la **Semana Nacional de Prevención 2014** en la creación de materiales publicitarios. Considera crear artículos para regalar al personal o para los invitados al evento, utilizarlo para personalizar tus materiales para los medios de comunicación, o publicar el logotipo en tu página web.

Una forma original de promover tu evento puede ser crear una camiseta que lleve el logotipo de la **Semana Nacional de Prevención 2014** u otras imágenes. Para transferir la imagen a una camiseta, compra papel de transferencia térmica y sigue las instrucciones. Corta el diseño personalizado y colócalo en la parte de la camiseta donde quieres que aparezca el logotipo. No olvides seleccionar la opción "imprimir en espejo" cuando vayas a hacer la transferencia al papel.

2014
semana
nacional de
prevención
DEL 18 AL 24
DE MAYO

2014
semana
nacional de
prevención
DEL 18 AL 24
DE MAYO

www.samhsa.gov/semana-de-prevencion

Calcomanías

Los diferentes diseños de las calcomanías para la **Semana Nacional de Prevención 2014** vienen en tamaños fáciles de imprimir en etiquetas redondas de un diámetro de 2-1/2" (dos pulgadas y media) o etiquetas de envío de 2" x 4" (dos pulgadas por cuatro pulgadas). Sin embargo, puedes cambiar el tamaño para cualquier tipo de proyecto que decidas crear. Puedes usarlos para hacer imanes o calcomanías de ventana personalizados utilizando papel magnético o papel para la impresión de calcomanías. Puedes conseguir el papel para las etiquetas, imanes y calcomanías de ventana en almacenes que vendan materiales para oficina o en almacenes en línea.





2014
semana
nacional de
prevención
DEL 18 AL 24
DE MAYO



Carteles

Los carteles para la **Semana Nacional de Prevención 2014** pueden imprimirse fácilmente en una impresora casera o de oficina, como volantes de 8.5” x 11” (8.5 pulgadas por 11 pulgadas). Puedes encontrar los carteles en http://www.samhsa.gov/semana-de-prevencion.



Marca la fecha en tu calendario:
del 18 al 24 de mayo de 2014



Nuestras vidas. Nuestra salud.

Nuestro futuro.

¡Participa en la Semana Nacional de Prevención 2014 de SAMHSA!

¡Únete a nosotros y ayúdanos a prevenir el abuso de sustancias y a promover la salud mental!

Visita la página web de SAMHSA para averiguar cómo participar y organizar un evento de la Semana Nacional de Prevención 2014 en tu comunidad.

Temas de salud para 2014:

Domingo 18 de mayo
Prevención y abandono del consumo de tabaco

Lunes 19 de mayo
Prevención del consumo de alcohol entre los menores de edad

Martes 20 de mayo
Prevención del abuso de medicamentos recetados y consumo de marihuana

Miércoles 21 de mayo
Prevención del abuso de alcohol

Jueves 22 de mayo
Prevención de suicidios

Viernes 23 de mayo
Promoción de la salud mental

240-276-2588

www.samhsa.gov/semana-de-prevencion



2014 semana nacional de prevención
DEL 18 AL 24 DE MAYO





Nuestras vidas. Nuestra salud.

Nuestro futuro.

¡Participa en la Semana Nacional de Prevención 2014 de SAMHSA!

¡Únete a nosotros y ayúdanos a prevenir el abuso de sustancias y a promover la salud mental!

Visita la página web de SAMHSA para averiguar cómo participar y organizar un evento de la Semana Nacional de Prevención 2014 en tu comunidad.

Temas de salud para 2014:

Domingo 18 de mayo
Prevención y abandono del consumo de tabaco

Lunes 19 de mayo
Prevención del consumo de alcohol entre los menores de edad

Martes 20 de mayo
Prevención del abuso de medicamentos recetados y consumo de marihuana

Miércoles 21 de mayo
Prevención del abuso de alcohol

Jueves 22 de mayo
Prevención de suicidios

Viernes 23 de mayo
Promoción de la salud mental

240-276-2588

www.samhsa.gov/semana-de-prevencion



2014 semana nacional de prevención
DEL 18 AL 24 DE MAYO



Nuestras vidas. Nuestra salud.

Nuestro futuro.

¡Participa en la Semana Nacional de Prevención 2014 de SAMHSA!

¡Únete a nosotros y ayúdanos a prevenir el abuso de sustancias y a promover la salud mental!

Visita la página web de SAMHSA para averiguar cómo participar y organizar un evento de la Semana Nacional de Prevención 2014 en tu comunidad.

Temas de salud para 2014:

Domingo 18 de mayo
Prevención y abandono del consumo de tabaco

Lunes 19 de mayo
Prevención del consumo de alcohol entre los menores de edad

Martes 20 de mayo
Prevención del abuso de medicamentos recetados y consumo de marihuana

Miércoles 21 de mayo
Prevención del abuso de alcohol

Jueves 22 de mayo
Prevención de suicidios

Viernes 23 de mayo
Promoción de la salud mental

240-276-2588

www.samhsa.gov/semana-de-prevencion

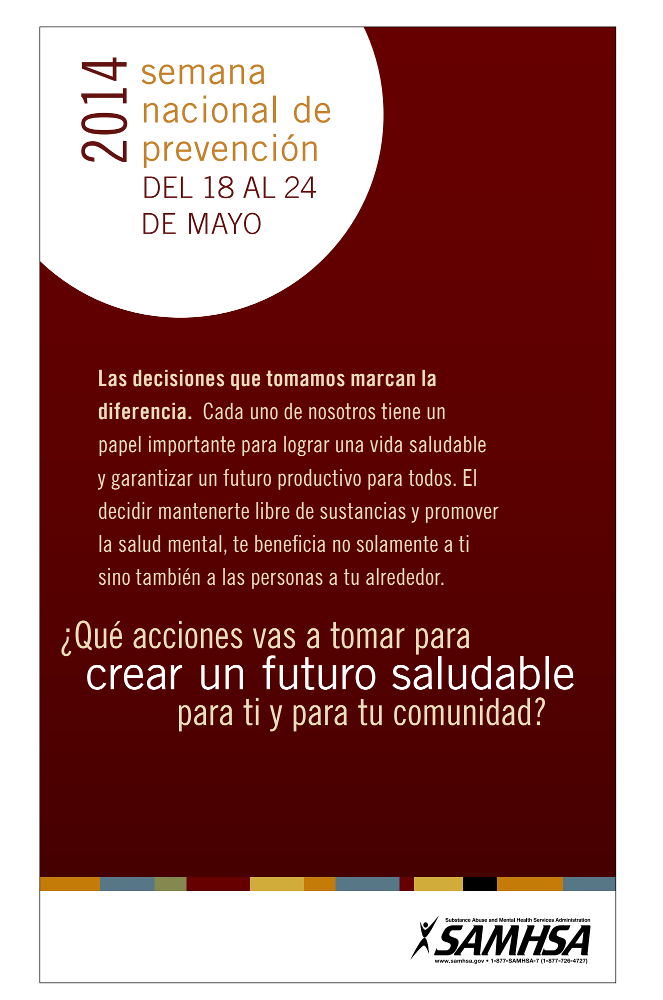


2014 semana nacional de prevención
DEL 18 AL 24 DE MAYO

Tarjetas de bolsillo

Las tarjetas de bolsillo para la **Semana Nacional de Prevención 2014** se pueden imprimir como postales de 4" x 6" (cuatro pulgadas por seis pulgadas) o tarjetas de índice de 3" x 5" (tres pulgadas por cinco pulgadas), las cuales puedes comprar en cualquier tienda que venda materiales para oficina o a través de almacenes en línea. También puedes modificar su tamaño para cualquier tipo de proyecto que tu grupo u organización quiera crear. Puedes repartir las tarjetas de bolsillo en los negocios locales (con su permiso), repartirlas a las organizaciones asociadas, compartirlas con organizaciones comunitarias ¡y más!

3" x 5"





4" x 6"

2014 semana nacional de prevención DEL 18 AL 24 DE MAYO

Las decisiones que tomamos marcan la diferencia. Cada uno de nosotros tiene un papel importante para lograr una vida saludable y garantizar un futuro productivo para todos. El decidir mantenerte libre de sustancias y promover la salud mental, te beneficia no solamente a ti sino también a las personas a tu alrededor.

¿Qué acciones vas a tomar para
crear un futuro saludable
para ti y para tu comunidad?



Nuestras vidas. Nuestra salud.

Nuestro futuro.

Temas de salud para 2014:

Domingo 18 de mayo
Prevención y abandono del consumo de tabaco

Lunes 19 de mayo
Prevención del consumo de alcohol entre los menores de edad

Martes 20 de mayo
Prevención del abuso de medicamentos recetados y consumo de marihuana

Miércoles 21 de mayo
Prevención del abuso de alcohol

Jueves 22 de mayo
Prevención de suicidios

Viernes 23 de mayo
Promoción de la salud mental

2014 semana nacional de prevención DEL 18 AL 24 DE MAYO

El Compromiso con la Prevención (versión para imprimir)

Comparte el Compromiso con la Prevención con centros comunitarios, organizaciones religiosas, escuelas y otros grupos que puedan estar interesados en la **Semana Nacional de Prevención 2014** y en apoyar comunidades saludables. Anima a los líderes y miembros de la comunidad no solo a que firmen el compromiso sino a que también lo compartan con sus amigos, familia y seres queridos. Al firmar el compromiso todas las personas apoyan no solo la **Semana Nacional de Prevención 2014**, sino también la Estrategia Nacional de Prevención, la cual destaca que la prevención debe formar parte de todos los aspectos de nuestras vidas y que todos jugamos un papel en la creación de una nación más saludable. Asegúrate de proporcionar información de contacto para los distribuidores y las organizaciones para que puedan solicitar copias adicionales. Para más información e ideas, consulta la sección "¿Cómo puedo generar apoyo a nivel nacional al firmar y promover el Compromiso con la Prevención?"



COMPROMISO CON LA PREVENCIÓN



"Nuestras vidas. Nuestra salud. Nuestro futuro."

Todas las personas tienen un rol importante en la prevención. Las elecciones que hacemos día a día forjan nuestro futuro.

Decídete a participar en actividades y conversaciones sobre prevención hoy, para ayudar a generar conciencia y acción en torno a los problemas de abuso de sustancias y de salud mental. Prevenir condiciones de salud conductual es importante para la salud y el bienestar individual y la salud de nuestras comunidades.

Elige los temas concretos que deseas incluir en tu compromiso.

A nivel personal

Me comprometo a:

- ☐ Buscar la ayuda de un profesional si llego a tener un problema de salud o una situación estresante que no sepa cómo manejar.
- ☐ Tener conversaciones abiertas con mis hijos sobre las drogas y el alcohol.
- ☐ Cuidar de mi salud mental dándole prioridad al descanso, llevando una dieta saludable y haciendo ejercicio.
- ☐ Hablar con un(a) amigo/a o con un ser querido que esté pasando por un momento difícil, y motivarlo/a para que hable sobre las cosas que lo/la están molestando.
- ☐ Guardar bien y desechar adecuadamente mis medicamentos recetados y de venta libre para reducir la posibilidad de que sean usados indebidamente o abusados.
- ☐ Mantenerme alejado del consumo de tabaco o a buscar ayuda para dejar de fumar o de consumir tabaco.
- ☐ Ayudar a mis seres queridos a encontrar los recursos que pueden ayudarles, y a sus familias, a mantenerse saludables.
- ☐ Aprender más sobre y apoyar los programas de prevención de los suicidios, como National Suicide Prevention Lifeline (La Red Nacional de Prevención del Suicidio) (1-800-273-TALK [8255]) y Trevor Project (El Proyecto Trevor).
- ☐ Difundir el mensaje sobre la prevención en línea; publicar sobre e incluir los enlaces a **la Semana Nacional de Prevención 2014** en mis páginas de Facebook y Twitter, y en mi blog o en mi página web.



COMPROMISO CON LA PREVENCIÓN



A nivel comunitario

Yo me comprometo a...

- ☐ Ser un ejemplo positivo en mi comunidad, una persona que otros pueden admirar.
- ☐ Asistir a un evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014**.
- ☐ Organizar o a ayudar a planear una fiesta o un evento sin alcohol ni drogas.
- ☐ Ofrecerme como voluntario en un programa o una organización que proporcione apoyo para las poblaciones en riesgo como los jóvenes, las comunidades tribales, los veteranos y las familias militares.
- ☐ Animar a mi distrito escolar para que implemente programas de prevención contra el consumo de alcohol y sustancias y a que creen programas para promover la salud mental de los estudiantes.
- ☐ ¡Animar a mis amigos, familiares, vecinos y seres queridos a que firmen el Compromiso con la Prevención!

¡Yo sé que la prevención es importante! Por eso me comprometo a:

- Adoptar medidas para prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental;
- Responsabilizarme de las decisiones que tomo a diario;
- Enfocarme en llevar un estilo de vida saludable y en asegurar que mi futuro sea productivo; y
- Reconocer mi capacidad para marcar la diferencia — en mi propia vida, en las vidas de mis familiares y mis amigos, y en mi comunidad.

____

Firma/Fecha

Hojas informativas sobre los temas de la Semana Nacional de Prevención 2014

Las hojas informativas incluidas en este kit promocional incluyen estadísticas convincentes, información y recursos relacionados con los seis temas diarios de la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Quizás puedas repartir las hojas informativas entre grupos o audiencias específicas antes y durante tu evento. También puedes utilizar la información contenida en las hojas informativas para crear otros materiales publicitarios o materiales para los medios de comunicación. Si decides adaptar la información en las hojas informativas para crear materiales nuevos, por favor remueve los logotipos de HHS y SAMHSA y utiliza lenguaje que guarde coherencia con el lenguaje de la hoja informativa. Cita las fuentes al final del documento para asegurar la exactitud del contenido.

Prevención y abandono del consumo de tabaco en los Estados Unidos

Fumar es la principal causa evitable de enfermedad y muerte en el país.[1] Se estima que uno de cada cuatro estadounidenses de 12 años de edad o mayores — 69.5 millones de personas — consumen un producto de tabaco. La mayoría de los consumidores de tabaco de 12 años de edad o mayores (82.7 por ciento) fuman cigarrillos, y millones de personas también consumieron otros tipos de tabaco como cigarros, o mascaron tabaco y consumieron rapé en el último mes.[2]

Las consecuencias de consumir tabaco en cualquiera de sus formas pueden ser devastadoras: un alto riesgo de cáncer, problemas reproductivos, enfermedades cardiacas, derrame cerebral, y muerte.[3] La prevención es posible y es importante ahora más que nunca, sobretodo entre los jóvenes. También es importante que las personas que fuman o que consumen tabaco actualmente — aunque solo sea de vez en cuando — dejen de hacerlo. Cuanto más tiempo fume una persona, más daños está ocasionando a su organismo. Dejar de fumar a cualquier edad tiene sus beneficios.[4]

Pon de tu parte y libérate del tabaco, y ayuda a tus familiares, amigos y a los miembros de tu comunidad a que hagan lo mismo.

7 MIL **QUÍMICOS**

El humo del tabaco contiene más de **7,000 químicos**.[5]





Los fumadores de cigarrillo son más propensos **a beber compulsivamente** que los no fumadores (43.6 vs. 17.1 por ciento)[6]



En 2012, los adultos de 18 años de edad o mayores que tuvieron **enfermedades mentales graves fueron más propensos a fumar cigarrillos en el último año** que las personas que no tenían una enfermedad mental (45.4 vs. 25.0 por ciento).[7]

23 por ciento

Entre las personas de 12 años de edad o mayores, el **23 por ciento de los fumadores de cigarrillo reportaron haber utilizado una droga ilícita**, comparado con el 5.2 por ciento de las personas que no fuman.[8]

Tipos de productos derivados del tabaco[9,10]

Productos de tabaco para fumar

- Cigarrillos
- Cigarros(puros)/cigarros pequeños/ cigarrillos
- Tabaco de pipa
- Narguiles (pipas de agua)
- Cigarros bidis (envueltos en hojas) y cigarrillos kreteks (cigarrillos de clavo)
- Cigarrillos electrónicos (eCigarrillo)

Productos de tabaco sin humo

- Mascar tabaco
- Rapé

Los productos de tabaco dañan tu organismo y tu salud.

Cientos de químicos presentes en el humo del tabaco son tóxicos, y alrededor de 70 de ellos pueden causar cáncer.[11] Además, se ha descubierto que al menos 28 químicos contenidos en los productos de tabaco sin humo causan cáncer.[12] Los productos de tabaco sin humo no son una alternativa más segura que fumar.[13,14]

El tabaco es adictivo.

Los productos derivados del tabaco contienen nicotina, un químico que los hace adictivos. Esto puede hacer muy difícil que las personas dejen de consumir productos de tabaco aun si desean dejar de hacerlo.

Fumar cigarrillos y consumir otros tipos de tabaco te expone a un riesgo de padecer problemas de salud severos, enfermedades y la muerte.

- **Cáncer** – El cáncer de pulmón es la causa principal de muerte relacionada con el cáncer entre los estadounidenses: 90 por ciento de las muertes por cáncer de pulmón entre los hombres y 80 por ciento de las muertes por cáncer de pulmón entre las mujeres son ocasionadas por el tabaquismo.

  Fumar también produce cáncer en otras partes del cuerpo como la garganta, la boca, el estómago, los riñones, la vejiga, y el cérvix, y los productos de tabaco sin humo pueden causar cáncer oral y pancreático.[15]
- **Infartos y derrames cerebrales** – Las personas que fuman son más propensas a sufrir infartos o a derrames cerebrales que quienes no fuman.[16, 17, 18]
- **Problemas reproductivos**– En las mujeres embarazadas, fumar cigarrillos expone al feto al riesgo de un parto prematuro y bajo peso al nacer (ambos pueden conllevar a serios problemas de salud) además del síndrome de muerte súbita del infante (SIDS, por sus siglas en inglés) después del nacimiento.[19] El consumo de tabaco sin humo entre los hombres puede disminuir el número de espermatozoides y producir anomalías en las células del esperma.[20]
- **Esperanza de vida más corta** – En promedio, los fumadores viven entre 13 y 14 años menos que quienes no fuman.[21]

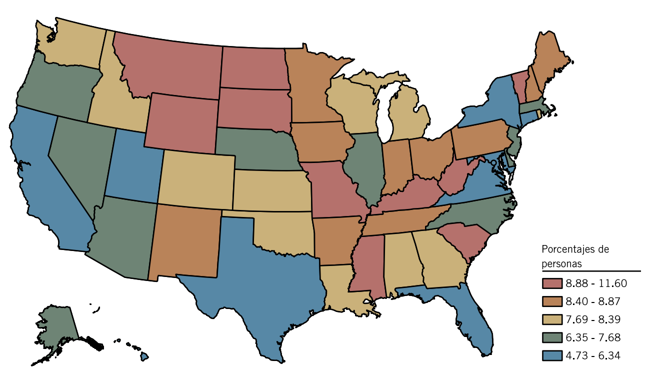
Fumar también perjudica a las personas que no fuman.

Entre los adultos que nunca han fumado, estar expuestos al humo de segunda mano en sus hogares o en el trabajo incrementa entre un 20 y un 30 por ciento su riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, y entre un 25 y un 30 por ciento su riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Entre los niños, el humo de segunda mano produce infecciones de oído, infecciones respiratorias como la neumonía y la bronquitis, y también puede incrementar el riesgo de que sean víctimas del síndrome de muerte súbita del infante (SIDS).[22]

Ciertas personas son más propensas a fumar y a consumir tabaco que otras.

- **Los adultos jóvenes**– Aunque los índices de tabaquismo son más altos entre los adultos jóvenes, la mayoría de los fumadores habituales empezaron a fumar cuando jóvenes. Entre los adultos que han fumado diariamente, 88 por ciento fumaron por primera vez antes de los 18 años, y 99 por ciento fumaron por primera vez antes de los 26 años de edad.[23]
- **Las personas que padecen trastornos mentales y/o por el uso de sustancias –** Las personas de 12 años de edad o mayores que consumen alcohol en exceso, presentan las tasas más altas de tabaquismo con respecto a la población general.[24] Los adultos de 18 años de edad o mayores que padecen enfermedades mentales son más propensos a fumar cigarrillos que aquellos que no padecen enfermedades mentales.[25] En general, los adultos con enfermedades mentales y/o trastornos por el consumo de sustancias constituyen el 40 por ciento de todos los consumidores de cigarrillos.[26]
- **Grupos étnicos específicos –** El consumo de tabaco entre las personas de 12 años de edad o mayores en el último año fue más alto entre los indígenas estadounidenses o los nativos de Alaska, seguido por las personas de dos o más razas.[27]
- **Hombres –** El consumo de tabaco, independientemente del tipo de producto, es más alto entre los hombres que entre las mujeres.[28]
- **Desempleados –** El consumo de cigarrillos es más común entre los adultos desempleados de 18 años de edad o mayores, que entre aquellos que trabajan tiempo completo o medio tiempo.[29]

Consumo de cigarrillo en el último mes entre los jóvenes de 12 a 17 años de edad, por estado:
Porcentajes, promedios anuales basados en los datos de las encuestas NSDUH para 2011 y 2012.



Fuente: Centro de Estadísticas Sobre Salud Conductual y Calidad de SAMHSA, Encuesta Nacional Sobre el Uso de Drogas y la Salud (NSDUH) de 2011 y 2012. http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12State/Maps/NSDUHsaeMaps2012.htm

La perspectiva a nivel nacional

Los índices de consumo de cigarrillo entre los jóvenes de los 12 a los 17 años de edad varían según el estado.[30] Aunque los programas de prevención deberían estar enfocados en las zonas de alto riesgo, cada estado y territorio de los Estados Unidos necesita esfuerzos coordinados de prevención para asegurar que los jóvenes jamás empiecen a fumar. Continúa leyendo a continuación para averiguar cómo tu y otras personas pueden ayudar a prevenir el consumo de tabaco y sus consecuencias.

¿Qué puede hacer tu comunidad?

Padres de familia y personas que se encargan del cuidado[31]

Conversar abiertamente con tus hijos desde que son pequeños les puede ayudar a sentirse cómodos compartiendo información y opiniones contigo. Comunícale a tus hijos tus valores y tus expectativas sobre el consumo de tabaco. Utiliza situaciones comunes para iniciar el diálogo; si ves a alguien fumando, habla con tu hijo sobre los efectos perjudiciales del tabaco en el organismo.

Profesionales del la salud conductual y la prevención, funcionarios de salud, y líderes locales y estatales

- Enfoca los esfuerzos de prevención y de alcance en los jóvenes de 12 a 17 años y de 18 a 25 años de edad, ya que estas son las edades en que las personas son más propensas a empezar a consumir tabaco.[32]
- Las investigaciones demuestran que existe una relación entre el consumo de tabaco y otros problemas de salud conductual (ej., el abuso de sustancias y las enfermedades mentales). El Centro de liderazgo para la cesación del tabaquismo (Smoking Cessation Leadership Center) tiene varios recursos disponibles: http://smokingcessationleadership.ucsf.edu/BehavioralHealth.htm.
- Puedes utilizar diferentes estrategias para reducir el acceso que tienen los jóvenes a los productos del tabaco. Por ejemplo:[33]
  - Garantizar que las leyes sobre el acceso de los jóvenes al tabaco sean respetadas de manera consistente en todo el estado;
  - Implementar la prohibición de la publicidad sobre cigarrillos en sitios donde usualmente se reúnen los jóvenes y los adultos jóvenes;
  - Impartir información en diferentes formatos a los vendedores de tabaco;
  - Colaborar con los miembros de una coalición para realizar controles de cumplimiento de la ley en las tiendas que venden tabaco. Los vendedores que cumplan con las normas pueden ser recompensados y quienes las infrinjan pueden recibir una advertencia;
  - Asociarte con la agencia de salud pública del estado para asegurar que las estrategias que restringen el acceso de los jóvenes al tabaco hagan parte del plan integral de control del tabaco en el estado;
  - Lanzar una campaña mediática encaminada a cambiar las normas sociales y a prevenir que los jóvenes fumen.

Proveedores de cuidados de salud[34]

Pregunta a tus pacientes si consumen tabaco. Si lo hacen:

- Habla con ellos sobre las diferentes formas en que pueden abandonar el consumo de tabaco.
- Aconseja a tus pacientes que llamen a 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848) y que visiten la página http://www.smokefree.gov.
- Proporciónales asesoría, apoyo, y medicamentos para dejar de fumar.

Consumidores de tabaco

Decídete a llevar una vida más saludable y a implementar medidas para dejar de consumir tabaco. Si en el pasado has intentado dejarlo, ¡no te des por vencido! Puede que te tome más de un intento para que logres dejar de fumar.[35] Estos recursos te pueden ayudar:

- Visita la página **SmokeFree.gov**, http://smokefree.gov/qg-preparing-steps.aspx, para averiguar cómo prepararte para dejar de consumir tabaco. Por ejemplo, puedes fijar una fecha en que vas a dejar de hacerlo, y sacar todos los productos de tabaco de tu casa, de tu carro y de tu lugar de trabajo.
- Sé la versión más fuerte de ti mismo - la página http://smokefree.gov/qg-quitting-quitday.aspx te ofrece consejos para que puedas superar los retos asociados a la cesación del tabaquismo.
- Suscríbete para recibir mensajes de texto de **SmokeFreeTXT** en la página http://smokefree.gov/smokefreetxt. Este es un servicio para adolescentes y adultos jóvenes que funciona las 24 horas del día, 7 días a la semana, y que proporciona apoyo, asesoría, y consejos para ayudar a los fumadores a que dejen de fumar definitivamente.*

Empleadores y administradores escolares

- Convierte los lugares de trabajo y las instalaciones escolares en zonas libres de tabaco.
- Implementa programas escolares basados en la evidencia que enseñen habilidades para no ceder a la presión de fumar, y los peligros asociados al consumo de tabaco.
- Ofrece clases de cesación del consumo de tabaco durante las horas de almuerzo o después del trabajo.
- Ofrece programas para dejar de fumar como parte del paquete de beneficios para empleados.

Miembros de la comunidad

- Da ejemplo llevando un estilo de vida libre de tabaco.
- Comparte los recursos y la información contenidos en esta hoja informativa con tus amigos y familiares que consumen tabaco y que desean dejar de hacerlo.
- Habla con líderes locales y estatales, y anímalos a que promuevan políticas contra el humo del tabaco, el uso apropiado de las etiquetas para los productos de tabaco, restricciones a la publicidad que promueve el consumo, y un aumento de los precios del tabaco, para ayudar a los fumadores a abandonarlo y a los no fumadores a mantenerse libres del tabaco.[36]

* Si pagas por mensajes de texto individuales este programa podría no ser la mejor opción para ti. Consulta con tu operador de teléfono móvil.

Si necesitas ayuda para dejar de fumar, habla con un consejero capacitado del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute) llamando al 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848). Este servicio gratuito está disponible en inglés y en español para las personas que llaman desde los Estados Unidos. El horario de atención es de lunes a viernes 8:00 a.m. a 8:00 p.m. (hora del este).

Recursos útiles

- **BeTobaccoFree.HHS.gov**, http://betobaccofree.hhs.gov, es una página web operada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés) que proporciona información sobre productos derivados del tabaco, los efectos del consumo de tabaco y recursos para prevenir y abandonar el consumo.
- **Centro de Soluciones Integradas de Salud de SAMHSA-HRSA (SAMHSA-HRSA Center for Integrated Health Solutions)** ofrece información y recursos sobre el consumo y la cesación del consumo de tabaco para profesionales, organizaciones estatales y consumidores. Para más información visita la página http://www.integration.samhsa.gov/health-wellness/tobacco-cessation.
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (U.S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC)** proporciona una variedad de hojas de datos sobre el consumo y el abandono del consumo de tabaco. Visita la página http://www.cdc.gov/tobacco/index.htm para más información.
- **Consejos para adolescentes: La verdad sobre el consumo de tabaco (Tips for Teens – The Truth About Tobacco),** disponible en http://store.samhsa.gov/shin/content/PHD633/PHD633.pdf, resume los hechos sobre el consumo de tabaco y sus consecuencias, e indica cuáles son los síntomas para reconocer si un amigo está consumiendo tabaco.
- El informe del Director General de Salud Pública de los Estados Unidos, "**Prevención del consumo de tabaco entre los jóvenes y los adultos jóvenes**" **(Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults)**, contiene información detallada y datos sobre el consumo de tabaco entre los jóvenes y las estrategias de prevención. El informe está disponible en: http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/full-report.pdf.
- **Oficina de la Salud del Adolescente el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS Office of Adolescent Health, OAH)** proporciona un resumen de los riesgos y los factores de protección que contribuyen al uso de tabaco entre los adolescentes. Visita la página http://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-health-topics/substance-abuse/tobacco/risk-and-protective-factors.html para más información. Consulta la página http://www.hhs.gov/ash/oah/resources-and-publications/info/parents/other-conversations/tobacco para recibir asesoría sobre cómo hablar con los adolescentes para que no fumen.
- **Centro de Liderazgo para la Cesación del Tabaquismo (Smoking Cessation Leadership Center)**, http://smokingcessationleadership.ucsf.edu, ofrece seminarios en línea, kits de materiales, asistencia técnica, y otros recursos para promover el abandono del consumo de tabaco, especialmente entre los fumadores que padecen trastornos mentales y/o por el uso de sustancias.
- La campaña **"Rompe la cadena de adicción al tabaco" (Break the Chain of Tobacco Addiction)** de la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration, FDA), disponible en http://www.fda.gov/TobaccoProducts/ResourcesforYou/BreakTheChain/default.htm, proporciona información sobre la regulación federal de los productos de tabaco y recursos para mantener estos productos fuera del alcance de los jóvenes.

Fuentes consultadas

[1] Centers for Disease Control and Prevention. (2013). Vital Signs: Adult Smoking: Focusing on People with Mental Illness. Retrieved October 3, 2013, from http://www.cdc.gov/vitalsigns/SmokingAndMentalIllness/.

[2] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: *Summary of National Findings, NSDUH Series H-46*, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[3] Centers for Disease Control and Prevention. (2012). Health Effects of Cigarette Smoking. Retrieved November 30, 2012, from http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking.

[4] Centers for Disease Control and Prevention. (2011). Vital Signs: Adult Smoking in the US. Retrieved November 30, 2012, from http://www.cdc.gov/vitalsigns/AdultSmoking/.

[5] U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Smoked Tobacco Products. Retrieved October 3, 2013, from http://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/Smoked-Tobacco-Products.

[6] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-46, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[7] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings.* NSDUH Series H-47, HHS Publication No. (SMA) 13-4805. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12MH_FindingsandDetTables/MHDT/NSDUH-MHDetTabsSect1peTabs2012.htm#Tab1.14B.

[8] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-46, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[9] U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Smoked Tobacco Products. Retrieved December 20, 2012, from http://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/Smoked-Tobacco-Products/index.html.

[10] U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Smokeless Tobacco Products. Retrieved December 20, 2012, from http://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/smokeles-tobacco/index.html.

[11] U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Smoked Tobacco Products. Retrieved on October 3, 2013, from http://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/Smoked-Tobacco-Products/index.html#cigarette.

[12] World Health Organization. (2007). *Smokeless Tobacco and Some Tobacco-Specific N-Nitrosamines*. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Vol. 89. As cited in National Cancer Institute. Smokeless Tobacco and Cancer. Retrieved October 3, 2013, from http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco/smokeless#r1.

[13] National Cancer Institute. (1992). *Smokeless Tobacco or Health: An International Perspective*. Bethesda: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Cancer Institute. As cited in: Centers for Disease Control and Prevention. (2012). Smokeless Tobacco Facts. Retrieved on December 5, 2012, from http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/smokeless/betel_quid/index.htm.

[14] World Health Organization. (2007). *Smokeless Tobacco and Some Tobacco-Specific N-Nitrosamines*. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Vol. 89. As cited in: Centers for Disease Control and Prevention. (2012). Smokeless Tobacco Facts. Retrieved on December 5, 2012, from http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/smokeless/betel_quid/index.htm.

[15-16] U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Tobacco Facts and Figures. Retrieved on October 3, 2013, from http://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/facts-figures/index.html.

[17] U.S. Department of Health and Human Services. (2006). *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. Retrieved December 5, 2012, from http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/.

[18] Ockene, I.S., Miller, N.H. (1997). Cigarette Smoking, *Cardiovascular Disease, and Stroke: A Statement for Healthcare Professionals from the American Heart Association*. 96(9):3243–7. As cited in Centers for Disease Control and Prevention. (2012). Health Effects of Cigarette Smoking. Retrieved December 5, 2012, from http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking.

[19] Smokefree.gov. (n.d.) 4 Reasons Why Quitting Matters When You're Pregnant. Retrieved October 3, 2013, from http://women.smokefree.gov/4-reasons-why-quitting-matters-when-you%E2%80%99re-pregnant.aspx.

[20] Centers for Disease Control and Prevention. (2013). Preconception Health and Health Care. Retrieved on October 16, 2013, from http://www.cdc.gov/preconception/careformen/exposures.html.

[21] U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Tobacco Facts and Figures. Retrieved October 3, 2013, from http://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/facts-figures/index.html.

[22] U.S. Department of Health and Human Services. (2006). *The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Coordinating Center for Health Promotion, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. As cited in Centers for Disease Control and Prevention. (2012). Secondhand Smoke (SHS) Facts. Retrieved October 3, 2013, from http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/general_facts/index.htm.

[23] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2011). *Results from the 2010 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-41, HHS Publication No. (SMA) 11-4658. Rockville, MD. As cited in: U.S. Department of Health and Human Services. (2012). Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. Retrieved December 18, 2013, from http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/exec-summary.pdf.

[24] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-46, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[25] Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2013). *The NSDUH Report: Smoking and Mental Illness*. Retrieved on November 14, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/2k13/NSDUH093/sr093-smoking-mental-illness.pdf.

[26] Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. (2013). *The NSDUH Report, Data Spotlight: Adults With Mental Illness or Substance Use Disorder Account for 40 Percent of All Cigarettes Smoked*. Retrieved November 14, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/spotlight/spot104-cigarettes-mental-illness-substance-use-disorder.pdf.

[27-29] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-46, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[30] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2012). 2010-2011 National Survey on Drug Use and Health National Maps of Prevalence Estimates, by State. Retrieved December 6, 2012, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k11State/NSDUHsaeMaps2011.htm.

[31] U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.) Talk to Your Kids about Tobacco, Alcohol, and Drugs. Retrieved December 6, 2012, from http://healthfinder.gov/prevention/ViewTopic.aspx?topicID=65&cnt=1&areaID=5.

[32] U.S. Department of Health and Human Services. (2012). *Ending the Tobacco Epidemic: Progress Toward a Healthier Nation*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Assistant Secretary for Health. Retrieved on December 6, 2012, from http://www.hhs.gov/ash/initiatives/tobacco/tobaccoprogress2012.pdf.

[33] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2012). *FFY 2011 Annual SYNAR Reports – Tobacco Sales to Youth*. Retrieved on December 6, 2012, from http://store.samhsa.gov/shin/content/SYNAR-12/SYNAR-12.pdf.

[34] Centers for Disease Control and Prevention. (2013). Vital Signs: Adult Smoking: Focusing on People with Mental Illness. Retrieved October 11, 2013, from http://www.cdc.gov/vitalsigns/SmokingAndMentalIllness.

[35] Fiore, M., Jaen, C., Baker, T., Bailey, W., Benowitz, N., Curry, S., Healton, C. (2008). *Treating Tobacco Use and Dependence. 2008 Clinical Practice Guideline*. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. As cited in U.S. Department of Health and Human Services. (2012). *Ending the Tobacco Epidemic: Progress Toward a Healthier Nation*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Assistant Secretary for Health. Retrieved on December 6, 2012, from http://www.hhs.gov/ash/initiatives/tobacco/tobaccoprogress2012.pdf.

[36] Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Be One in a Million Hearts – As a Consumer, Community, or Patient Organization. Retrieved on December 6, 2012, from http://millionhearts.hhs.gov/consumer-organizations.html.





Prevención del consumo de alcohol entre los menores de edad en los Estados Unidos

Aunque la edad legal para beber en los Estados Unidos es a los 21 años, una cuarta parte de los jóvenes entre los 12 y los 20 años de edad consumió alcohol en el último año.[1] El consumo de alcohol entre los menores de edad es un problema que afecta a todas las comunidades. El consumo excesivo de alcohol hace parte del problema: Aproximadamente 5.9 millones de jóvenes entre los 12 y los 20 años de edad que consumen alcohol han bebido de manera compulsiva (consumir cinco o más bebidas en una sola ocasión) al menos una vez en los últimos 30 días, y 1.7 millones fueron clasificados como bebedores excesivos (consumir alcohol compulsivamente cinco o más días en los últimos 30 días).[2]

El consumo de alcohol entre los menores de edad puede tener graves consecuencias tanto para la salud de los jóvenes como para el bienestar de la comunidad. La buena noticia es que **el consumo de alcohol entre los menores de edad es prevenible**.



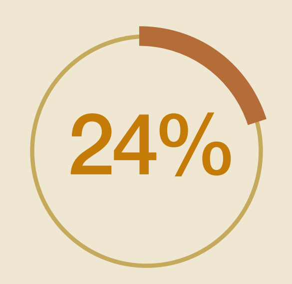
La mayoría de los **bebedores menores de edad** reportaron que la última vez que consumieron alcohol en el último mes fue en **la casa de otra persona o en su propia casa.**[3]

9.3 MILLONES

En un año determinado, 9.3 millones de personas entre los 12 y los 20 años de edad reportaron **haber consumido alcohol en el último mes.**[4]

4,700 personas

Cada año 4,700 personas menores de 21 años mueren como consecuencia del consumo de alcohol entre los menores de edad. Esto incluye muertes por **homicidios, suicidios, accidentes automovilísticos, caídas, quemaduras, y ahogamientos relacionadas con el consumo de alcohol.**[5]



El 24 por ciento de los conductores entre los15 y los 20 años de edad **involucrados en accidentes automovilísticos que tuvieron consecuencias fatales estaban bebiendo mientras manejaban**.[6]

El consumo de alcohol puede tener consecuencias a corto y largo plazo, e incluso consecuencias fatales, para los menores de edad. Este problema también representa una amenaza para la seguridad y el bienestar de otros miembros de la comunidad. El consumo de alcohol puede causar o contribuir a:

Consecuencias físicas serias.

Consumir alcohol puede producir resaca, vómito, pérdida del conocimiento, y muerte como resultado de intoxicación etílica o asfixia.[7,8]

Efectos adversos en el desarrollo corporal y cerebral de los jóvenes.

Las investigaciones sugieren que el cerebro continúa desarrollándose a lo largo de la adolescencia hasta los 25 años aproximadamente.[9] El cerebro de un adolescente es vulnerable a los efectos nocivos del alcohol; consumir alcohol durante periodos críticos del desarrollo cerebral puede ocasionar deficiencias en ciertas funciones cerebrales como el aprendizaje y la memoria, que durarían hasta la edad adulta.[10]

Comportamientos negativos.

El consumo de alcohol entre los menores de edad está ligado al fracaso escolar, el uso de drogas ilícitas, y el consumo de tabaco.[11]

* La Encuesta Nacional Sobre el Uso de Drogas y la Salud (National Survey on Drug Use and Health, NSDUH) de 2012 de SAMHSA define el "consumo compulsivo de alcohol" como: haber bebido cinco o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión y por lo menos en un solo día durante los últimos 30 días. NSDUH define el "consumo excesivo de alcohol" como: haber consumido alcohol compulsivamente por lo menos cinco días en los últimos 30 días.[12]

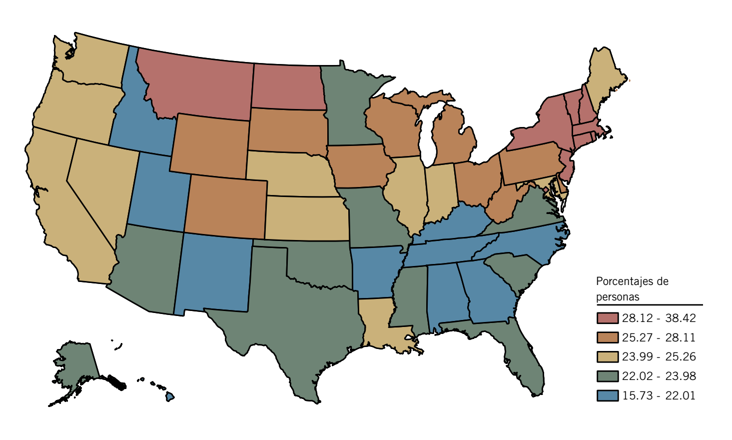
Situaciones que ponen a otras personas en peligro.

Cualquier persona puede verse afectada por las conductas rebeldes y escandalosas, la destrucción de bienes, lesiones involuntarias, peleas y violencia, e incluso la muerte debido al consumo de alcohol entre los menores de edad. Un ejemplo de esto es beber y conducir: Cerca del 45 por ciento de las personas que mueren como resultado de accidentes automovilísticos que involucraron a un conductor menor de 21 años que manejaba bajo los efectos del alcohol, son otras personas aparte del conductor.[13] Dado que este tipo de consecuencias "secundarias" pueden afectar a todos los miembros de la comunidad al azar, **prevenir el consumo de alcohol entre los menores de edad es algo que debe interesarle a todas las personas.**

Problemas que pueden continuar en la edad adulta.

Los adultos que consumen alcohol antes de los 21 años de edad tienen más probabilidades de ser clasificados con dependencia o abuso de alcohol, a diferencia de aquellos que bebieron su primer trago a los 21 años o después.[14]

Consumo de alcohol entre las personas de 12 a 20 años de edad en el último mes, por estado: 2011 a 2012



Fuente: Centro de Estadísticas Sobre Salud Conductual y Calidad de SAMHSA, Encuesta Nacional Sobre el Uso de Drogas y la Salud (NSDUH) de 2011 y 2012. (http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12State/Maps/NSDUHsaeMaps2012.htm)

La perspectiva a nivel nacional

El consumo de alcohol entre los menores de edad en los Estados Unidos ocurre en todo el país. Sin embargo, algunos estados y comunidades presentan tasas más altas de consumo de alcohol entre los menores de edad que otros. Continúa leyendo a continuación para averiguar cómo tu y otras personas pueden ayudar a enfrentar a este problema en tu comunidad.

¿Qué puede hacer tu comunidad?

Padres y familiares

Muchos jóvenes identifican a sus padres como la principal influencia en su decisión de consumir alcohol o de abstenerse de hacerlo.[15] Esto significa que es sumamente importante que los padres y las personas encargadas del cuidado asuman un rol más activo en la prevención del consumo de alcohol entre los menores de edad.

Monitorea a tus hijos y a otros jóvenes de la familia para identificar cualquier indicio de que están consumiendo alcohol. Es importante recordar que estos comportamientos también pueden ser una indicación de otro tipo de problemas.

Algunos indicios de que los menores de edad pueden estar consumiendo alcohol son:[16]

- Problemas escolares;
- Rebelarse en contra de las reglas familiares;
- Cambiar de amigos y rehusarse a dejarte conocer a sus nuevos amigos;
- Dejar de participar en actividades que antes les interesaban;
- Cambios en el estado de ánimo, una actitud defensiva o una actitud de que "nada importa";
- Lapsos de memoria;
- Ojos enrojecidos;
- Falta de coordinación; y
- Dificultad para hablar.

Proveedores de cuidados de salud[17]

- Evalúa a los jóvenes para determinar si están consumiendo alcohol y, de ser necesario, realiza una breve intervención. El Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) ofrece una guía llamada **"Pruebas para detectar el consumo de alcohol e intervención breve para los jóvenes: Guía para profesionales" (Alcohol Screening and Brief Intervention for Youth: A Practitioner's Guide)**, que explica cómo realizar pruebas de detección de consumo de alcohol e intervenciones rápidas y efectivas para los jóvenes, incluso durante las visitas a cuidados intensivos. La guía está disponible en http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Practitioner/YouthGuide/YouthGuide.pdf.
- Informa a los jóvenes sobre los efectos del consumo de alcohol entre los menores de edad.

- Si tienes pacientes que beben:
  - Aconséjales sobre la importancia de abstenerse de consumir alcohol hasta los 21 años de edad.
  - Aconséjales que no beban alcohol y manejen, y que no se monten a un vehículo con un conductor que haya estado bebiendo.
  - Considera remitir a los jóvenes que tengan un mayor riesgo de perjuicio por consumo de alcohol para evaluaciones adicionales o a tratamiento.

Educadores y administradores escolares

Los educadores y los administradores escolares tienen la oportunidad de discutir los riesgos y de prevenir el consumo de alcohol entre sus estudiantes siguiendo estos pasos:[18]

- Fomentando la participación de los estudiantes en la escuela. Se ha demostrado que este factor ayuda a reducir el consumo de alcohol entre los menores de edad.
- Creando un entorno que estimule a los estudiantes a explorar sus talentos y a seguir sus vocaciones.
- Actuando como un adulto que se preocupa por ellos y siendo un mentor.
- Comunicando a los padres las políticas escolares y los peligros del consumo de alcohol entre los menores de edad.
- Aplicando políticas escolares estrictas contra el consumo de alcohol en las instalaciones de la escuela y durante los eventos escolares.
- Equipando a los estudiantes con conocimientos, destrezas y motivación para que puedan resistir la presión de beber.
- Implementando políticas y mecanismos para remitir a los estudiantes a los proveedores de cuidados de salud adecuados, o a otro tipo de personal, si llegan a necesitar atención o tratamiento.

Visita la página http://www.stopalcoholabuse.gov/resources/Infographics/Default.aspx para ver y compartir varias infografías sobre el consumo de alcohol entre los menores de edad, incluyendo una infografía elaborada por SAMHSA que ilustra el impacto potencial del consumo de alcohol en el rendimiento académico.

Organizaciones comunitarias

Cuando vayas a discutir o a proponer un esfuerzo de prevención, recuerda que implementar una iniciativa de prevención efectiva en la comunidad requiere de una mezcla de componentes programáticos y de estrategias de política. Esto puede incluir:[19]

- Asambleas públicas. En 2014, SAMHSA lanzará la quinta ronda de asambleas públicas sobre el consumo de alcohol entre los menores de edad. Estas asambleas públicas patrocinadas por SAMHSA son organizadas por organizaciones comunitarias para educar al público sobre las consecuencias del consumo de alcohol entre los menores de edad; empoderar a las comunidades para que hagan cambios estructurales que ayuden a prevenir este problema; y movilizar a las comunidades en torno a las iniciativas de prevención del consumo de alcohol entre los menores de edad a nivel local, estatal y nacional. Visita http://www.stopalcoholabuse.gov/TownHallMeetings para más información.
- Campañas mediáticas, días sobre la concientización del manejo a alta velocidad y bajo la influencia del alcohol, y promoción de las líneas telefónicas de ayuda;
- Iniciativas de educación lideradas por compañeros en las escuelas, programas para estudiantes universitarios, y el establecimiento de capítulos de Estudiantes en Contra de Decisiones Destructivas (Students Against Destructive Decisions, SADD);
- Información para los establecimientos minoristas que venden alcohol sobre el consumo de alcohol entre los menores de edad, los riesgos para la salud, y las consecuencias legales;
- Programas de capacitación sobre el servicio responsable de bebidas y la venta restringida de alcohol durante eventos públicos;
- Apoyo a las leyes de responsabilidad social del anfitrión, a los controles de sobriedad y seguridad vial, y a las leyes de licencia de conducción gradual; y
- La aplicación de las leyes contra el consumo de alcohol entre los menores de edad.

Averigua más sobre los esfuerzos realizados a nivel nacional incluidos en la **Estrategia Nacional de Prevención**, disponible en http://www.surgeongeneral.gov/initiatives/prevention/strategy/report.pdf.

Vendedores de alcohol[20]

Los vendedores de alcohol son legalmente responsables de prevenir la venta y el servicio de bebidas alcohólicas a los menores de 21 años de edad. Los vendedores también pueden hacer parte de otras estrategias de prevención:

- Desarrollar y mantener políticas de servicio que sus empleados deben cumplir, y capacitar a los empleados y a los administradores sobre dichas políticas. Monitorear la conducta de los empleados, y mantener un registro de las capacitaciones, controles de conformidad, y medidas disciplinarias.
- Proporcionar herramientas para ayudar a los empleados a verificar los documentos de identificación (ej., una guía que muestre los formatos válidos de los documentos de identificación en todos los estados y territorios de los Estados Unidos, escáneres para documentos de identificación, calendarios que indiquen las fechas en que las personas son elegibles para comprar alcohol).
- Colocar carteles sobre las políticas de verificación de los documentos de identidad a la entrada de los establecimientos y en las cajas registradoras.
- Establecer relaciones de trabajo con las autoridades locales, e involucrarse en las asociaciones de la industria y en la comunidad para demostrar un compromiso con la prevención del consumo y la venta de alcohol a los menores de edad.
- No colocar publicidad sobre el consumo de alcohol orientada a los jóvenes, y no colocar alcohol cerca de artículos que los jóvenes tienden a comprar, como bebidas gaseosas, bocadillos o bebidas energéticas. No promocionar productos alcohólicos en publicaciones universitarias o de escuelas secundarias, o colocar anuncios públicos exteriores cerca de las escuelas o de los parques de recreo.

Todas las personas

- Averigua cuáles son los problemas de consumo de alcohol entre los menores de edad en tu comunidad, lo que tu comunidad está haciendo al respecto, y las medidas que aun se necesitan.[21]
- Educa a tus vecinos y a tus líderes comunitarios, locales, estatales y federales sobre los problemas relacionados con el consumo de alcohol entre los menores de edad en tu comunidad. Úrgelos a que apoyen las políticas para combatir el consumo de alcohol entre los menores de edad.[22]

Recursos útiles

- **Pruebas para detectar el consumo de alcohol e intervención breve para los jóvenes: Guía para profesionales (Alcohol Screening and Brief Intervention for Youth: A Practitioner's Guide)**, disponible en http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Practitioner/YouthGuide/YouthGuide.pdf, es una guía elaborada por el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) que ayuda a identificar a los jóvenes en riesgos de presentar problemas relacionados al consumo de alcohol.
- La página web **Too Smart To Start**, http://www.toosmarttostart.samhsa.gov, ayuda a los jóvenes, las familias, los educadores y las comunidades a prevenir el consumo de alcohol entre los menores de edad, y los problemas que esto ocasiona.
- **UnderageDrinking.SAMHSA.gov**, disponible en http://underagedrinking.samhsa.gov, es una página web de educación pública apoyada por el "llamado a la acción" emitido por el Director General de Salud Pública de los Estados Unidos para prevenir y reducir el consumo de alcohol entre los menores de edad. La página informa a los padres sobre cómo ayudar a reducir el riesgo de que sus hijos consuman alcohol.
- **Llamado del Director General de Salud Pública de los Estados Unidos a prevenir y reducir el consumo de alcohol entre los menores de edad (The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking)**, disponible en http://www.surgeongeneral.gov/library/calls/index.html, es un recurso desarrollado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) que proporciona información sobre el consumo de alcohol entre menores.
- **Escuelas Seguras, Estudiantes Saludables (Safe Schools, Healthy Students)**, es una iniciativa del Departamento de Salud y Servicios Humanos, el Departamento de Educación y el Departamento de Justicia de los Estados Unidos, diseñada para prevenir la violencia y el abuso de sustancias entre los jóvenes del país, en las escuelas y en las comunidades, disponible en http://www.sshs.samhsa.gov.
- La página web **Stop Underage Drinking**, http://www.stopalcoholabuse.gov, es el resultado de una colaboración entre SAMHSA y otras agencias federales, y proporciona una amplia gama de información sobre el consumo de alcohol entre menores, como estadísticas y datos; recursos para los padres de familia, los jóvenes, los educadores, las organizaciones comunitarias y los negocios; y más.

Si estás preocupado porque tú o un menor de edad a quien conoces está consumiendo alcohol, puedes obtener ayuda las 24 horas del día, 7 días a la semana, los 365 días del año, a través de la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA: 1-800-662-HELP (4357), o 1-800-487-4889 (TDD). La Línea proporciona información gratuita y confidencial y referencias para tratamientos en inglés y en español.

Fuentes consultadas

[1-4] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-46, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[5] U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Alcohol-Related Disease Impact.(ARDI) Application. Atlanta, GA: CDC. Retrieved October 3, 2013, from http://apps.nccd.cdc.gov/DACH_ARDI/default/default.aspx.

[6] National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA). (2011). *Traffic Safety Facts: Young Drivers*. National Center for Statistics and Analysis, Retrieved October 3, 2013, from http://www-nrd.nhtsa.dot.gov/Pubs/811744.pdf.

[7] U.S. Department of Health and Human Services. (2007). *The Surgeon General's Call to Action To Prevent and Reduce Underage Drinking*. (U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General). Retrieved December 20, 2011, from http://www.surgeongeneral.gov/library/calls/index.html.

[8] College Drinking Prevention. (n.d.). Facts About Alcohol Poisoning. Retrieved December 20, 2011, from http://www.collegedrinkingprevention.gov/OtherAlcoholInformation/factsAboutAlcoholPoisoning.aspx.

[9] Winters, K, et al. (2008). The Developing Brain, Adolescence and Vulnerability to Drug Abuse. For Society for Prevention Research 18th Annual Meeting, Denver, CO. Retrieved December 20, 2011, from http://www.mentorfoundation.org/uploads/SPR-Denver/Teen%20Brain%20Poster.pdf.

[10] Hiller-Sturmhöfel, S., and Swartzwelder, H.S. (2004/2005). Alcohol's effects on the adolescent brain: What can be learned from animal models. *Alcohol Research & Health*, 28(4), 213–221. Retrieved December 20, 2011, from http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh284/213-221.pdf.

[11] U.S. Department of Health and Human Services. (2007). *The Surgeon General's Call to Action To Prevent and Reduce Underage Drinking*. (U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General). Retrieved December 20, 2011, from http://www.surgeongeneral.gov/library/calls/index.html.

[12] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-46, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[13] U.S. Department of Transportation Fatality Analysis Reporting System. (2004). As cited in U.S. Department of Health and Human Services. (2007). *The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking*. (U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General). Retrieved December 20, 2011, from http://www.surgeongeneral.gov/library/calls/index.html.

[14] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-46, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[15] The Century Council. (2009). Underage Drinking Research and Teen Drinking Facts. Retrieved December 20, 2011, from http://www.centurycouncil.org/learn-the-facts/underage-drinking-research. (Original source: GfKRoper Youth Report.)

[16] Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (n.d.). Too Smart to Start: Signs of Underage Alcohol Use. Retrieved December 20, 2011, from http://www.toosmarttostart.samhsa.gov/educators/signs/default.aspx.

[17] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2011). *Alcohol Screening and Brief Intervention for Youth: A Practitioner's Guide*. Retrieved October 11, 2013, from http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Practitioner/YouthGuide/YouthGuide.pdf.

[18] U.S. Department of Health and Human Services. (2007). *The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking*. (U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General). Retrieved December 20, 2011, from http://www.surgeongeneral.gov/library/calls/index.html.

[19] Holder, H.D. (2004/2005). Community prevention of young adult drinking and associated problems. *Alcohol Research & Health*, *28(4)*: 245-249. Retrieved December 20, 2011, from http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh284/245-248.htm.

[20] Federal Trade Commission, Bureau of Consumer Protection. (n.d.). Alcohol Retailers Can Help Reduce Teen Drinking. Retrieved on December 10, 2012, from http://business.ftc.gov/documents/alcohol-retailers-can-help-reduce-teen-drinking.

[21-22] Massachusetts Department of Public Health. (2006). Bureau of Substance Abuse Services, Brochure SA1036. Boston, MA: Massachusetts Department of Public Health. Retrieved December 20, 2011, from https://massclearinghouse.ehs.state.ma.us/ALCH/SA1036.html.





Prevención del abuso de medicamentos recetados y consumo de drogas ilícitas y de marihuana en los Estados Unidos

El consumo de drogas ilícitas en los Estados Unidos es un problema generalizado. Se calcula que 23.9 millones de estadounidenses de 12 años de edad o mayores, o el 9.2 por ciento de este grupo etario, consumió drogas ilícitas en el último mes.[1] Esto incluye el uso de marihuana/hachís, cocaína (incluyendo el crack), heroína, alucinógenos, e inhalantes, y también el uso, con fines no médicos, de analgésicos recetados para el dolor, calmantes, estimulantes y sedantes.[2] De todas estas drogas, la marihuana es la más común – se estima que 18.9 millones de estadounidenses la consumen.[3] La segunda forma más prevalente de consumo de drogas ilícitas es el uso no médico de medicamentos recetados; 6.8 millones de estadounidenses consumen medicamentos recetados con fines no médicos.[4]

La mayoría de los jóvenes se abstiene de usar drogas ilícitas; sin embargo, se calcula que 1 de cada 10 jóvenes entre los 12 y los 17 años de edad son consumidores de drogas ilícitas, y que 7.2 por ciento de las personas que conforman este grupo etario consumen marihuana.[5] El consumo de drogas entre las personas de todas las edades es peligroso porque puede generar adicción, falta de autocontrol, y afecta la capacidad para tomar decisiones,[6] además de otras consecuencias graves. Algunas drogas pueden alterar el cerebro de tal manera que sus efectos persistirían aun después de que la persona ha dejado de consumir drogas. Dichos efectos podrían ser permanentes.[7]

Averigua cómo puedes ayudar a proteger a tus seres queridos y a tu comunidad.



Entre los **consumidores de drogas ilícitas** en los Estados Unidos, ¿qué porcentaje consume marihuana?



79 por ciento.[8]

23.5 por ciento

Entre los estudiantes universitarios de tiempo completo de 18 a 22 años de edad, el 23.5 por ciento de los hombres y el 16.1 por ciento de las mujeres consume marihuana.[9]



La tasa de consumo de marihuana entre las personas de 12 años de edad o mayores está aumentando: de 2007 a 2012, la tasa de consumo en el último mes aumentó del 5.8 al 7.3 por ciento.[10]

8.9 MILLONES

En 2012, 8.9 millones de personas en los Estados Unidos consumieron en el último mes drogas ilícitas diferentes a la marihuana. La mayoría de estas personas son consumidores de **medicamentos recetados con fines no médicos; 4.9 millones de personas en este grupo consumen analgésicos.**[11]

El consumo de marihuana y el uso indebido de medicamentos recetados puede tener graves consecuencias para la salud.

Los efectos nocivos de la marihuana en la salud:

- El consumo habitual de marihuana es especialmente peligroso para los jóvenes debido a los efectos a largo plazo que esta droga puede tener en la estructura y función de sus cerebros en desarrollo.[12]
- La marihuana afecta la capacidad de discernimiento y la coordinación motriz, lo cual aumenta el riesgo de sufrir un accidente automovilístico.[13]
- Fumar marihuana puede ocasionar problemas respiratorios como enfermedades torácicas e infecciones pulmonares.[14]
- El consumo de marihuana está relacionado con las enfermedades mentales:
  - El uso de marihuana está ligado a la depresión, la ansiedad, pensamientos suicidas entre los adolescentes, y otros problemas de salud conductual.[15]
  - Las personas que consumen marihuana en altas dosis algunas veces pueden experimentar alucinaciones y/o paranoia. Además, existe una relación entre el consumo crónico de marihuana y el desarrollo posterior de psicosis.[16]

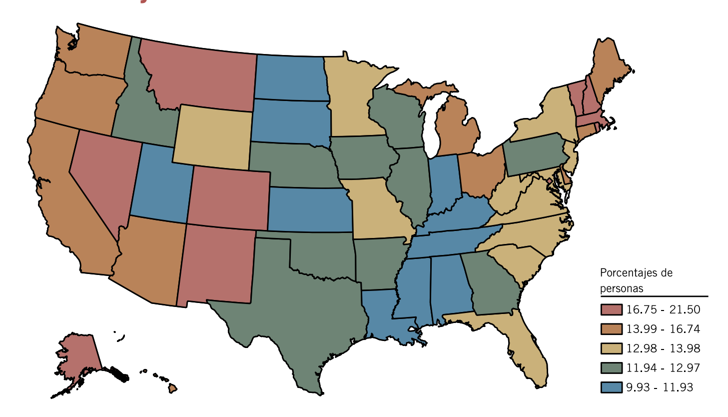
- El consumo de marihuana puede afectar la calidad de vida: los consumidores compulsivos reportaron menor satisfacción con la vida, una salud mental y física más precaria, problemas en sus relaciones personales, y menos logros académicos y profesionales en comparación con sus compañeros.[17]
- Los riesgos asociados al consumo de marihuana aumentan exponencialmente cuando existe la posibilidad de que la droga haya sido mezclada con otras sustancias más peligrosas como la cocaína, el crack, PCP, o formaldehído. Las drogas ilícitas como la marihuana no son reguladas por la Food and Drug Administration (La Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos), y su consumo implica un alto riesgo ya que los consumidores podrían no estar enterados de que esta droga haya sido mezclada con otras sustancias.[18]

Los efectos nocivos del uso indebido o el abuso de medicamentos recetados:

- El consumo de altas dosis y/o el consumo reiterado de estimulantes (ej., medicamentos para tratar el asma o el trastorno hiperactivo de déficit de atención) puede generar hostilidad y paranoia. En casos más serios, consumir una alta dosis de estimulantes puede ocasionar insuficiencia cardiaca o convulsiones.[19]
- El consumo en exceso de opioides (ej., analgésicos como la oxicodona, la hidrocodona, la morfina) puede disminuir el ritmo respiratorio de una persona; cuando los pulmones y el cerebro no reciben suficiente oxígeno esto puede hacer que la persona se desmaye e incluso puede ocasionarle la muerte. Inhalar, inyectarse o combinar opioides con otras drogas o alcohol es sumamente peligroso.[20]
- Los depresores del sistema nervioso central (ej., sedantes y tranquilizantes) pueden causar pérdida de la coordinación.[21]
- Combinar los medicamentos recetados con alcohol u otras drogas puede ocasionar insuficiencia cardiaca, convulsiones y la muerte.[22]
- Al igual que con el consumo de la marihuana y otras drogas ilícitas, el uso indebido y el abuso de los medicamentos recetados puede afectar la percepción, la cognición, la atención, el equilibrio, la coordinación, el tiempo de reacción, y otras habilidades necesarias para llevar a cabo las actividades diarias, como por ejemplo conducir un vehículo.[23] Operar un vehículo bajo estas condiciones pone en peligro la seguridad de los conductores, los pasajeros, peatones y de otras personas en las calles y carreteras.

Cuando las personas consumen los medicamentos recetados según las indicaciones de su médico o de un proveedor de cuidados de salud, éstos son seguros y efectivos. Sin embargo, todos los medicamentos tienen un riesgo cuando son usados indebidamente o abusados. Es fundamental seguir las indicaciones sobre la dosis adecuada y la frecuencia con que estos medicamentos deben ser consumidos, y jamás tomar un medicamento que le haya sido recetado a otra persona.

Consumo de la marihuana en el último año entre los jóvenes de 12 a 17 años de edad, por estado: porcentajes, promedios anuales basados en las encuestas de NSDUH de 2011 y 2012



Fuente: Centro de Estadísticas Sobre Salud Conductual y Calidad de SAMHSA, Encuesta Nacional Sobre el Uso de Drogas y la Salud (NSDUH) de 2011 y 2012. (http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12State/Maps/NSDUHsaeMaps2012.htm)

La perspectiva a nivel nacional

El mapa muestra las tasas de consumo de marihuana entre las personas de 12 a 17 años de edad en los Estados Unidos. No importa en qué parte del espectro del consumo de marihuana se encuentre tu estado, es importante prevenir el efecto negativo del consumo de esa y otras drogas en la salud y en las comunidades— a continuación encontrarás algunos consejos para ayudarte a tomar medidas al respecto.

¿SABÍAS QUE…

El costo económico del abuso de drogas en los Estados Unidos se estima en $193 mil millones de dólares?[24]

¿Qué puede hacer tu comunidad?

Padres de familia

Involúcrate en las actividades diarias de tus hijos, y habla con ellos sobre los peligros de consumir drogas ilícitas y del uso indebido o el abuso de medicamentos recetados. Si estás pendiente de ellos desde el principio y constantemente, puedes ayudar a prevenir cualquier problema antes de que ocurra.[25] Los padres también deben guardar los medicamentos recetados en un lugar seguro y deshacerse de cualquier sobrante.

Proveedores de cuidados de salud

- Informa a tus pacientes que consumen marihuana que, a diferencia de lo que muchas personas creen, la marihuana es nociva y adictiva.[26]
- Durante las citas médicas de rutina, evalúa a los pacientes para detectar si están abusando o usando indebidamente los medicamentos recetados.[27]
- Averigua si tu estado tiene un **programa de monitoreo de medicamentos recetados (Prescription Drug Monitoring Program, PDMP)** visitando la página web del Centro de Capacitación y Asistencia Técnica para el Monitoreo Medicamentos Recetados (Prescription Drug Monitoring Program Training and Technical Assistance Center, http://www.pdmpassist.org). Si tu estado tiene un PDMP, úsalo para rastrear las prescripciones médicas e identificar a los pacientes que puedan estar visitando a diferentes médicos para obtener los mismos o diferentes medicamentos recetados.[28]
- Utiliza el informe de NIDA titulado "**Medicamentos recetados: Abuso y adicción" (Prescription Drugs: Abuse and Addiction)** para identificar las señales del abuso o la dependencia de medicamentos recetados, y para hablar con tus pacientes sobre los efectos perjudiciales del uso indebido de los medicamentos recetados. El informe está disponible en http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/rrprescription.pdf.[29]

Educadores

Mejora el entorno de aprendizaje respondiendo a los comportamientos agresivos de los estudiantes y la falta de concentración. Estos son factores de riesgo que frecuentemente están asociados con el inicio del abuso de drogas y de problemas relacionados.[30]

Organizaciones y líderes comunitarios

- Implementa programas de prevención que sean efectivos– el **Registro Nacional de Programas y Prácticas Basados en la Evidencia de SAMHSA (SAMHSA's National Registry of Evidence-Based Programs and Practices, NREPP)**, es una herramienta en línea que incluye información sobre más de 250 programas de intervención preventiva cuya eficacia ha sido comprobada (http://www.nrepp.samhsa.gov).
- En asociación con escuelas y otros miembros de tu comunidad, utiliza el **folleto de SAMHSA sobre los factores de protección y riesgo (SAMHSA's Risk and Protective Factors** handout http://bblocks.samhsa.gov/media/bblocks/Educators/Risk_Protection_Educator_Tool.pdf) para identificar y tener en cuenta los factores que tienen más impacto entre los jóvenes de tu comunidad. Una de las metas más importantes de la prevención es modificar el equilibrio que existe entre los factores de riesgo y los factores de protección, para lograr que los factores de protección superen los factores de riesgo. Los factores de riesgo pueden aumentar la posibilidad de abusar de las drogas, mientras que los factores de protección pueden reducir el riesgo. Evalúa los factores de riesgo y de protección relacionados con los problemas de drogas en tu comunidad para poder enfocar mejor los servicios de prevención.[31]
- Conoce más acerca de los esfuerzos a nivel nacional consultando la **Estrategia Nacional de Prevención**, disponible en http://www.surgeongeneral.gov/initiatives/prevention/strategy/report.pdf.

Lugares de trabajo[32]

Los programas para garantizar lugares de trabajo libres de drogas pueden ayudar a los empleados a crear entornos de trabajo eficaces en cuanto a los costos, seguros, y saludables. Los estudios han indicado que los programas que han logrado crear lugares de trabajos libres de drogas usualmente tienen los siguientes cinco componentes: [33]

- Una política escrita;
- Educación para los empleados;
- Capacitación para los supervisores;
- Un programa de asistencia a empleados (employee assistance program, EAP); y
- Pruebas para detectar el consumo de drogas.

Antes de considerar estos cinco componentes, los empleadores deben evaluar las necesidades de sus organizaciones e implementar medidas para garantizar que los programas que diseñen funcionen para sus lugares de trabajo. Descarga el **kit de materiales de SAMHSA para crear entornos laborales libres de drogas (SAMHSA's Drug-Free Workplace Kit)** disponible en http://store.samhsa.gov/product/Making-Your-Workplace-Drug-Free/SMA07-4230 para averiguar cómo implementar un programa para crear un lugar de trabajo libre de drogas.

Todas las personas

Hay muchas señales que indican que una persona puede estar abusando de los medicamentos recetados o consumiendo drogas ilícitas, y que también pueden indicar otro tipo de problemas. Entre las señales que debes tener en cuenta están las siguientes:[34]

- La desaparición de medicamentos recetados (particularmente los narcóticos y los estabilizadores del estado de ánimo), o la presencia de accesorios utilizados para el consumo de drogas o productos que se inhalan;
- Cambios de amistades, el uso de lenguajes secretos, un mayor secretismo en cuanto a las pertenencias y las actividades, o cambios negativos en el desempeño escolar o laboral;
- Un mayor uso de aerosoles, perfumes o enjuague bucal para tratar de ocultar el olor a humo o a químicos; y
- Pedir dinero prestado con más frecuencia.

Recursos útiles

- **El localizador de tratamientos para la salud conductual de SAMHSA (SAMHSA's Behavioral Health Treatment Services Locator)**, disponible en http://findtreatment.samhsa.gov, es un directorio de programas de tratamiento para el consumo de alcohol y drogas. El localizador muestra la ubicación de centros de tratamiento en todo el país dedicados a tratar problemas relacionados con el abuso de alcohol y drogas.
- **Campaña de medios de la Oficina Nacional de Políticas para el Control de Drogas de la Casa Blanca contra el consumo de drogas entre los jóvenes (The White House Office of National Drug Control Policy's (ONDCP's) National Youth Anti-Drug Media Campaign)**, proporciona materiales dirigidos a los adolescentes a través de la campaña **"Por encima de la influencia" ("Above the Influence")**. Para más información visita la página web http://www.abovetheinfluence.com.
- La página web **NIDA for Teens** del Instituto Nacional Sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse, NIDA), disponible en http://teens.drugabuse.gov, ofrece información para los adolescentes sobre el abuso de medicamentos recetados y el consumo de drogas ilícitas. La página web **NIDA InfoFacts**, disponible en http://www.drugabuse.gov/infofacts/infofactsindex.html, también contiene información actualizada sobre los efectos nocivos de ciertas drogas en la salud, como la marihuana y las drogas recreacionales.
- **El webcast Camino a la recuperación de SAMHSA, "Ignorar instrucciones: La importancia de utilizar adecuadamente los medicamentos recetados y de venta libre" (SAMHSA's Road to Recovery webcast, "Ignoring Instructions: The Importance of Using Prescription and Over-the-Counter Medications Properly")** proporciona una visión general del abuso de medicamentos recetados, y habla sobre las personas que están en riesgo. El webcast está disponible en http://www.recoverymonth.gov.

Si estás preocupado porque tú o alguien a quien conoces está abusando o es adicto a los medicamentos recetados o a las drogas ilícitas, comunícate con la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA (SAMHSA's National Helpline), llamando al 1-800-662-HELP (4357) o al 1-800-487-4889 (TDD). La ayuda está disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana, los 365 días del año. Esta línea telefónica proporciona información gratuita y confidencial y referencias para tratamientos en inglés y en español.

Fuentes consultadas

[1-5] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-46, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[6] National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2010). *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*. NIH Publication No. 10-5605, 24. Bethesda, MD: NIDA. Retrieved December 20, 2011, from http://www.nida.nih.gov/scienceofaddiction/sciofaddiction.pdf.

[7] National Institute on Drug Abuse (NIDA). (n.d.). NIDA for Teens: Facts on Drugs – Brain & Addiction. Retrieved December 20, 2011, from http://teens.drugabuse.gov/facts/facts_brain1.php.

[8-11] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-46, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[12-14] National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2012). DrugFacts: Marijuana. Retrieved October 11, 2013, from http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/marijuana.

[15-17] National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2012). DrugFacts: Marijuana. Retrieved October 11, 2013, from http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/marijuana.

[18] Center for Substance Abuse Research, University of Maryland. (2013). Marijuana. Retrieved October 11, 2013, from http://www.cesar.umd.edu/cesar/drugs/marijuana.asp.

[19-22] National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2013). DrugFacts: Prescription and Over-the-Counter Medications. Retrieved October 11, 2013, from http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/prescription-over-counter-medications.

[23] National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2010). NIDA InfoFacts: Drugged Driving. Retrieved December 20, 2011, from: http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/drugged-driving.

[24] U.S. Department of Justice, National Drug Intelligence Center. (2011). *The Economic Impact of Illicit Drug Use on American Society*. Retrieved November 19, 2012, from http://www.justice.gov/archive/ndic/pubs44/44731/44731p.pdf.

[25] Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2009). *The NSDUH Report: Parental Involvement in Preventing Youth Substance Use*. Rockville, MD: SAMHSA. Retrieved December 20, 2011, from http://www.oas.samhsa.gov/2k9/159/ParentInvolvementHTML.pdf.

[26] National Institute on Drug Abuse (NIDA). (n.d.). Marijuana Abuse. Is Marijuana Addictive? Retrieved October 11, 2013, from http://www.drugabuse.gov/publications/marijuana-abuse/marijuana-addictive.

[27-28] National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2011). Prescription Drugs: Abuse and Addiction. Preventing and recognizing prescription drug abuse. Retrieved October 11, 2013, from http://www.drugabuse.gov/publications/prescription-drugs-abuse-addiction/preventing-recognizing-prescription-drug-abuse.

[29] National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2011). Research Report Series. *Prescription Drugs: Abuse and Addiction*. Retrieved October 11, 2013, from http://www.drugabuse.gov/sites/default/files/rrprescription.pdf.

[30-31] National Institute on Drug Abuse (NIDA). (n.d.). Preventing Drug Abuse Among Children and Adolescents. Retrieved December 20, 2011, from http://nida.nih.gov/prevention/risk.html.

[32] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2007). *Making Your Workplace Drug-Free – A Kit for Employers*. Retrieved December 11, 2012, from http://store.samhsa.gov/shin/content//SMA07-4230/SMA07-4230.pdf.

[33] Bush, D.M. & Autry III, J.H. (2002). Substance abuse in the workplace: Epidemiology, effects, and industry. *Occupational Medicine: State of the Art Reviews, 17*:13–25.

[34] The Partnership at DrugFree.org. (n.d.). Time to Act. I Think My Child is Using. Retrieved April 12, 2012, from http://timetoact.drugfree.org/think-look-for-signs.html.



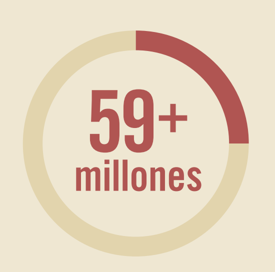


Prevención del abuso de alcohol en los Estados Unidos

El abuso de alcohol es un problema generalizado en los Estados Unidos. Aunque legalmente las personas mayores de 21 años de edad pueden comprar y consumir alcohol, muchas personas consumen alcohol a un nivel que implica un riesgo para su seguridad y su salud y la de otras personas. El consumo excesivo de alcohol puede generar graves problemas y, para algunas personas, puede generar dependencia. El abuso de alcohol puede afectar a las personas de todas las edades, y los problemas relacionados con la dependencia al alcohol afectan tanto a la persona que bebe, como a sus familiares, a sus hijos, su trabajo y su comunidad.



En el último año, 17.7 millones de personas en los Estados Unidos de 12 años de edad o mayores (6.8 por ciento) fueron clasificados con dependencia o abuso de alcohol.[1]



Casi la cuarta parte (23 por ciento) de las personas de 12 años de edad de edad o mayores - 59.7 millones de personas- **han bebido alcohol compulsivamente*** por lo menos una vez en los últimos 30 días.[2]

80,000 muertes

AL AÑO

El consumo excesivo de alcohol está relacionado con aproximadamente **80,000 muertes al año.**[3]

* La Encuesta Nacional Sobre el Uso de Drogas y La Salud (NSDUH) de SAMHSA (SAMHSA's National Survey on Drug Use and Health (NSDUH)) define el "consumo compulsivo de alcohol" como haber bebido cinco o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión por lo menos una vez en los últimos 30 días.

El abuso de alcohol afecta a las personas, a sus familias, y las comunidades.

El abuso de alcohol puede conllevar a comportamientos arriesgados y peligrosos.

- En los Estados Unidos, 29.1 millones de personas reportaron haber manejado bajo la influencia del alcohol por lo menos una vez en el último año. Los hombres fueron más propensos que las mujeres a manejar bajo los efectos del alcohol (14.6 vs. 7.9 por ciento). Las personas entre los 21 y los 25 años de edad presentaron una tasa más alta de conducción bajo la influencia del alcohol (21.9 por ciento), aunque el 12.8 por ciento de las personas entre los 18 y los 20 años de edad también se arriesgaron de esta manera.[4] El alcohol es un factor en casi un tercio (30 por ciento) de todas las muertes ocasionadas por accidentes automovilísticos.[5]
- Las personas que beben en exceso (ej., que consumieron alcohol compulsivamente al menos cinco días en los últimos 30 días) son más propensas a también haber consumido drogas ilícitas en el mismo periodo de tiempo del último mes. De los 17 millones de bebedores empedernidos en los Estados Unidos de 12 años de edad o mayores, casi un tercio (31 por ciento) consume drogas ilícitas.[6]
- Más de la mitad (53.4 por ciento) de los bebedores empedernidos de 12 años de edad o mayores fumaron cigarrillos en el último mes. El consumo de productos de tabaco sin humo y el consumo de cigarros también son prevalentes entre los bebedores empedernidos (12.5 y 17.3 por ciento, respectivamente).[7]

Los padres y adultos que abusan del alcohol exponen a sus familias a consecuencias negativas.

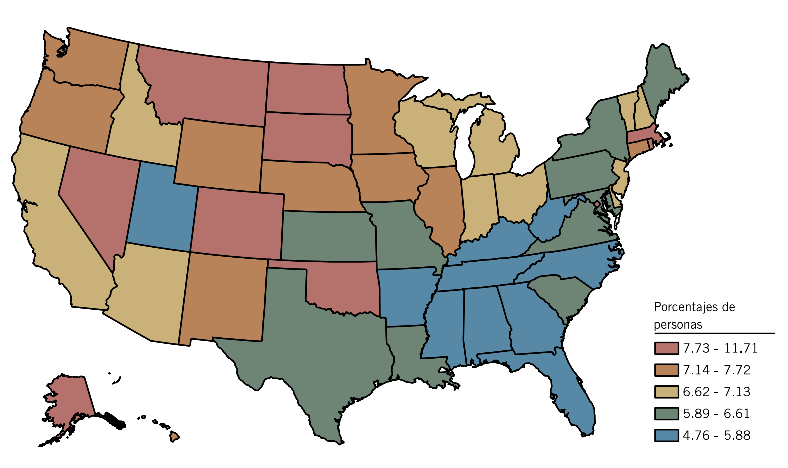
- El abuso y la dependencia de las sustancias por parte de los padres puede tener fuertes efectos en sus hijos, incluyendo una mayor posibilidad de que ellos abusen y se conviertan también en dependientes de las sustancias.[8]
- Un estudio reciente demostró que los jóvenes de 16 y 17 años de edad que viven con padres que conducen bajo la influencia del alcohol, son más propensos a beber y conducir que los adolescentes cuyos padres no beben y conducen.[9]
- El abuso de alcohol por parte de los padres puede conllevar al abuso de menores, la negligencia, lesiones y muertes como resultado de accidentes automovilísticos.[10]

Cualquier persona que consuma alcohol en exceso puede sufrir consecuencias de salud graves.

- El abuso de alcohol puede generar dependencia, también conocida como alcoholismo. Las señales del alcoholismo incluyen un alto nivel de tolerancia al alcohol y/o síntomas del síndrome de la abstinencia como la ansiedad, temblores, sudor, nausea, insomnio, depresión, irritabilidad, fatiga o dolor de cabeza cuando no se consume alcohol.[11]
- Se sabe que el consumo excesivo de alcohol causa daños graves al hígado, y que también afecta el sistema nervioso, los músculos, los pulmones, el páncreas y el corazón.[12,13]
- El consumo excesivo de alcohol está directamente ligado al aumento de la carga de la diabetes, los problemas cardiovasculares, y las enfermedades crónicas.[14]

Dependencia o abuso del alcohol en el último año entre las personas de 12 años de edad o mayores, por estado:

Porcentajes, promedios anuales según las encuestas NSDUH para 2011 y 2012.



Fuente: Centro de Estadísticas Sobre Salud Conductual y Calidad de SAMHSA, Encuesta Nacional Sobre el Uso de Drogas y la Salud (NSDUH) de 2011 y 2012. http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12State/Maps/NSDUHsaeMaps2012.htm

La perspectiva a nivel nacional

El consumo excesivo de alcohol puede ocurrir en cualquier comunidad, y algunas zonas de los Estados Unidos presentan tasas más altas de dependencia o abuso del alcohol que otras. Continúa leyendo para averiguar qué medidas pueden implementar las comunidades para reducir la prevalencia del abuso del alcohol.

¿Qué puede hacer tu comunidad?

Familiares y amigos

Los familiares y amigos pueden ayudar a prevenir el abuso del alcohol si conocen y saben reconocer las señales de advertencia. Algunas de las señales que hay que tener en cuenta son:[15]

- El consumo repetido de alcohol que pueda resultar en el descuido de las responsabilidades en el hogar, el trabajo o la escuela;
- Consumir alcohol en situaciones en que hacerlo representa un riesgo para la seguridad física;
- Tener problemas legales continuamente debido al consumo de alcohol;
- Continuar bebiendo aun cuando el consumo de alcohol está generando problemas sociales o interpersonales;
- Beber para relajarse o para liberar el estrés.

Proveedores de cuidados de salud[16]

- Evalúa a tus pacientes a fin de detectar si están consumiendo alcohol y, de ser necesario, realiza una breve evaluación. La guía del Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism), titulada “Ayudando a los pacientes que beben demasiado: Una guía para médicos” (**Helping Patients Who Drink Too Much: A Clinician’s Guide**), explica dos métodos de evaluación que han sido efectivos: una sola pregunta que se le hace a los pacientes durante su visita, y una herramienta de autoevaluación escrita que ellos pueden llenar en menos de cinco minutos. La guía está disponible en http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Practitioner/CliniciansGuide2005/guide.pdf.
- Realiza un seguimiento a los pacientes sobre su consumo de alcohol.

Educadores

Crea un ambiente positivo para el aprendizaje e informa a los estudiantes universitarios sobre los peligros de consumir alcohol. Los educadores y los administradores escolares pueden influenciar a los jóvenes para que cambien sus actitudes en torno al abuso y al consumo compulsivo de alcohol.[17]

Organizaciones y líderes comunitarios

- Las comunidades pueden implementar estrategias de prevención enfocadas en cambiar las condiciones en el entorno que fomentan el consumo problemático de alcohol. Estas estrategias incluyen políticas para controlar el acceso y la oferta, mensajes para los medios de comunicación, y medidas para garantizar el cumplimiento de la ley.[18]
- Los miembros de la comunidad pueden trabajar con los legisladores para regular el número de vendedores minoristas de alcohol en la comunidad en general y en vecindarios específicos, y también restringir las ventas. Ambas estrategias pueden reducir la oferta de alcohol, disminuir las tasas de delincuencia, y ayudar a mejorar la comunidad.[19]
- Conoce más acerca de los esfuerzos a nivel nacional consultando la **Estrategia Nacional de Prevención**, disponible en http://www.surgeongeneral.gov/initiatives/prevention/strategy/report.pdf.

Lugares de trabajo[20]

Los programas en los lugares de trabajo pueden ayudar a los empleadores a crear zonas de trabajo efectivas en materia de costos, seguras, y saludables. Los programas para lugares de trabajo enfocados en prevenir los problemas por el consumo de alcohol y drogas, usualmente incluyen los siguientes cinco componentes principales[21]:

- Una política escrita;
- Educación para los empleados;
- Capacitación para los supervisores;
- Un programa de asistencia a empleados (employee assistance program, EAP); y
- Pruebas para detectar el consumo de drogas.

Antes de considerar estos cinco componentes, los empleadores deben evaluar las necesidades de sus organizaciones e implementar medidas para garantizar que los programas que diseñen funcionen efectivamente en sus lugares de trabajo. Descarga el kit de materiales de SAMHSA para crear entornos laborales libres de drogas (**SAMHSA's Drug-Free Workplace Kit**) disponible en http://store.samhsa.gov/product/Making-Your-Workplace-Drug-Free/SMA07-4230 para aprender cómo implementar programas para prevenir el consumo problemático de alcohol y drogas entre los empleados.

Todas las personas

- Únete a una coalición comunitaria u ofrécete como voluntario en una organización local dedicada a prevenir el abuso de alcohol y el consumo de alcohol entre los menores de edad.
- Familiarízate con los medios de comunicación para que puedas aprender que no todos los mensajes en los medios (ej., los anuncios de televisión, la forma en que el consumo de alcohol es presentado en la televisión o en las películas) son lo que aparentan. Señala el hecho de que la manera en que el consumo de alcohol es presentado en los medios puede dar una impresión equivocada, ya que esto depende del punto de vista de quien esté transmitiendo el mensaje.[22]
- Apoya y anima a otras personas para que busquen ayuda profesional si tienen problemas con el alcohol. Para localizar un programa de tratamiento para el abuso del alcohol, visita la página web http://findtreatment.samhsa.gov o llama al 1-800-662-HELP (4537) o al 1-800-487-4889 (TDD).

Recursos útiles

- **Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo (The National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA)**, disponible en http://www.niaaa.nih.gov, lidera el esfuerzo a nivel nacional para reducir los problemas relacionados con el consumo de alcohol.
- **Centro para la Excelencia Sobre el Espectro de los Desórdenes Relacionados con el Alcoholismo Fetal (The Fetal Alcohol Spectrum Disorders Center for Excellence)**, disponible en http://www.fasdcenter.samhsa.gov, es una iniciativa liderada por SAMHSA que está dedicada a prevenir y tratar los trastornos del espectro del alcoholismo fetal (FASD). El Centro proporciona información y recursos sobre FASD y materiales para concientizar al público sobre este tema.
- **Centro para la Aplicación de Tecnologías de Prevención (The Center for the Application of Prevention Technologies)**, disponible en http://captus.samhsa.gov, es una iniciativa de SAMHSA que busca desarrollar y mejorar las destrezas, el conocimiento y la experiencia de la fuerza laboral dedicada a la prevención.
- **Alcohólicos Anónimos (Alcoholics Anonymous)** ofrece apoyo para las personas con problemas de alcoholismo. Para más información, y una lista de grupos de apoyo disponibles, visita la página http://www.aa.org.
- **Grupos de familia Al-Anon/Alateen (Al-Anon/Alateen Family Groups)**, disponible en http://www.al-anon.alateen.org, es un grupo de apoyo para familiares y amigos de personas que tienen problemas de alcoholismo.
- **Grupo de trabajo sobre el consumo de alcohol en universidades del Consejo Consultivo Nacional Sobre el Abuso de Alcohol y la Prevención del Consumo (The National Advisory Council on Alcohol Abuse and Alcohol Prevention Task Force on College Drinking)**, disponible en http://www.collegedrinkingprevention.gov o llamando al (301) 443-3860, es una página que contiene investigaciones e información sobre el consumo de alcohol en las universidades.

Si estás preocupado por que tú o una persona a quien conoces está abusando del alcohol, puedes obtener ayuda las 24 horas del día, 7 días a la semana, los 365 días del año, a través de la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA: 1-800-662-HELP (4357), o 1-800-487-4889 (TDD). La Línea proporciona información gratuita y confidencial y referencias para tratamientos en inglés y en español.

Fuentes consultadas

[1-2] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-46, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[3] U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC).(2012). Alcohol-Related Disease Impact (ARDI) Application. Atlanta, GA: CDC. Retrieved October 3, 2013, from http://apps.nccd.cdc.gov/DACH_ARDI/Default/Default.aspx.

[4] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-46, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[5] National Highway Traffic Safety Administration. (2010). Fatality Analysis Reporting System (FARS) Encyclopedia. Retrieved October 3, 2013, from http://www-nrd.nhtsa.dot.gov/Pubs/811552.pdf.

[6-7] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Summary of National Findings*, NSDUH Series H-46, HHS Publication No. (SMA) 13-4795. Rockville, MD. Retrieved October 3, 2013, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2012SummNatFindDetTables/NationalFindings/NSDUHresults2012.pdf.

[8] Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2009). *The NSDUH Report: Children Living with Substance-Dependent or Substance-Abusing Parents: 2002 to 2007.* (Office of Applied Studies). Rockville, MD: SAMHSA. Retrieved December 20, 2011, from http://www.oas.samhsa.gov/2k9/SAparents/SAparents.htm.

[9] Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2011). *The NSDUH Report: Adolescents Living with a Parent Who Drives Under the Influence Are at Increased Risk for Driving Under the Influence Themselves.* Rockville, MD: SAMHSA. Retrieved December 20, 2011, from http://www.samhsa.gov/data/spotlight/WEB_SPOT_023/WEB_SPOT_023.pdf.

[10] Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2009). *The NSDUH Report: Children Living with Substance-Dependent or Substance-Abusing Parents: 2002 to 2007.* (Office of Applied Studies). Rockville, MD: SAMHSA. Retrieved December 20, 2011, from http://www.oas.samhsa.gov/2k9/SAparents/SAparents.htm.

[11] HelpGuide.org. (n.d.). Alcoholism and Alcohol Abuse: Signs, Symptoms and Help for Alcoholism and Alcohol Use Problems. Retrieved October 3, 2013, from http://www.helpguide.org/mental/alcohol_abuse_alcoholism_signs_effects_treatment.htm.

[12] U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2010). Alcohol Use and Health. Retrieved December 20, 2011, from http://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm.

[13-14] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2010). Beyond Hangovers: Understanding Alcohol's Impact on Your Health. Retrieved December 20, 2011, from http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Hangovers/beyondHangovers.pdf.

[15] HelpGuide.org. (n.d.). Alcoholism and Alcohol Abuse: Signs, Symptoms and Help for Drinking Problems. Retrieved December 20, 2011, from http://www.helpguide.org/mental/alcohol_abuse_alcoholism_signs_effects_treatment.htm.

[16] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2005). *Helping Patients Who Drink Too Much: A Clinician's Guide*. Retrieved October 11, 2013, from http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Practitioner/CliniciansGuide2005/guide.pdf.

[17] Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (n.d.). Too Smart to Start: Signs of Underage Alcohol Use. Retrieved December 20, 2011, from http://www.toosmarttostart.samhsa.gov/educators/default.aspx.

[18] Community Anti-Drug Coalitions of America (CADCA). (2009). The Coalition Impact: Environmental Prevention Strategies. Retrieved October 15, 2013, from http://www.cadca.org/resources/detail/coalition-impact-environmental-prevention-strategies.

[19] Gyimah-Brempong, Kwabena. (2001). Alcohol availability and crime: Evidence from census tract data. *Southern Economic Journal.* 2-21.

[20] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2007). *Making Your Workplace Drug-Free – A Kit for Employers*. Retrieved December 11, 2012, from http://store.samhsa.gov/product/Making-Your-Workplace-Drug-Free/SMA07-4230.

[21] Bush, D.M. & Autry III, J.H. (2002). Substance abuse in the workplace: Epidemiology, effects, and industry. *Occupational Medicine: State of the Art Reviews, 17*:13–25.

[22] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2009). Underage Drinking and Media Literacy. *SAMHSA News*, Vol. 17 No. 2: March/April 2009. Rockville, MD: SAMHSA. Retrieved December 20,2011, from http://www.samhsa.gov/samhsanewsletter/Volume_17_Number_2/MediaLiteracy.aspx.





Prevención de suicidios en los Estados Unidos

En 2011, aproximadamente 38,000 muertes en los Estados Unidos se debieron al suicidio, y este fue la décima causa principal de muerte en el país.[1,2] Perder a una persona por un suicidio es algo que tiene resonancia en las familias, los amigos, los compañeros de trabajo, y otros miembros de la comunidad. Los familiares y amigos pueden experimentar una serie de emociones dolorosas como conmoción, ira, culpa, y depresión.[3] Algunos de los factores de riesgo del suicidio son las enfermedades mentales, el abuso de sustancias, los antecedentes familiares de suicidio e intentos anteriores de suicidio.[4] Un evento de la vida bastante estresante o situaciones estresantes prolongadas como estar desempleado, un conflicto grave en una relación o el acoso son otros factores de riesgo en algunas personas.[5]

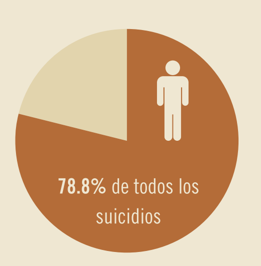
El suicidio es algo devastador, pero existen recursos e información que pueden ayudarte a prevenirlo. **Aprende más al respecto para que puedas convertirte en una persona que marca la diferencia.**



En 2010, el suicidio cobró la vida de una persona en los Estados Unidos cada 14 minutos.[6]



En 2012, aproximadamente 9 millones de adultos de 18 años o mayores **reportaron haber considerado seriamente el suicidio.**[7]



Las mujeres intentan suicidarse con más frecuencia que los hombres; sin embargo, **los hombres mueren más frecuentemente** en los intentos de suicidio. Los hombres representan el 78.8 por ciento de todos los suicidios en los Estados Unidos.[8]



Se calcula que en 2010 el suicidio tuvo un costo de $34.6 mil millones como resultado de la combinación de gastos médicos y pérdida de trabajo.[9]

¿Quiénes tienen un mayor riesgo de suicidarse?

Adolescentes y adultos jóvenes

El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre las personas de 15 a 24 años de edad.[10]

Miembros de las Fuerzas Armadas

En promedio, un miembro de las Fuerzas Armadas se suicida cada 25 horas.[11]

Veteranos

El suicidio es la causa de muerte de aproximadamente 22 veteranos de las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos cada día.[12]

Indígenas americanos/nativos de Alaska

La tasa de suicidio entre los indígenas americanos/nativos de Alaska, entre los 15 y los 34 años de edad, es más del doble del promedio nacional para ese grupo etario.[13]

Jóvenes homosexuales, lesbianas y bisexuales

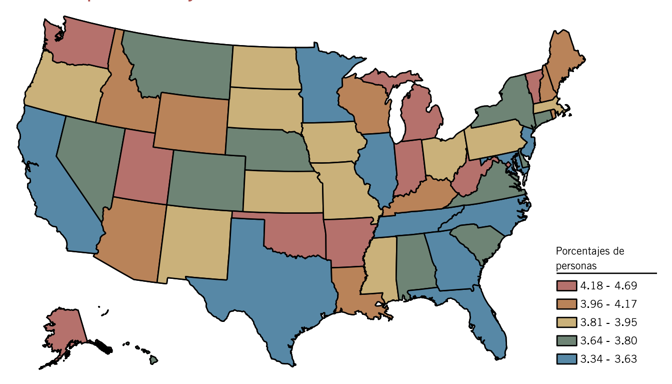
Un estudio de los Institutos Nacionales de la Salud encontró que los jóvenes homosexuales, lesbianas y bisexuales son cinco veces más propensos a intentar suicidarse que los jóvenes heterosexuales (21.5 vs. 4.2 por ciento).[14]

Las jóvenes latinas

Las jóvenes latinas entre los 12 y los 17 años de edad presentan las tasas más altas de intento de suicidio entre los adolescentes de todos los grupos étnicos.[15]

Personas de 18 años de edad o mayores que consideraron seriamente el suicidio en el último año, por estado:

Porcentajes, promedios anuales basados en los datos de las encuestas NSDUH para 2011 y 2012.



Fuente: Centro de Estadísticas Sobre Salud Conductual y Calidad de SAMHSA, Encuesta Nacional Sobre el Uso de Drogas y la Salud (NSDUH) de 2011 y 2012. http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12State/Maps/NSDUHsaeMaps2012.htm

La perspectiva a nivel nacional

Prevenir el suicidio en todos los estados y comunidades es importante – la pérdida de una sola vida ya es demasiado. Aunque el suicidio es algo que puede ocurrir en cualquier comunidad, algunas regiones de los Estados Unidos son más afectadas por este problema que otras. No importa dónde vivas, hay algunas medidas que puedes implementar para prevenir los suicidios y lograr cambios positivos en tu estado y en tu comunidad. Sigue leyendo a continuación para averiguar cómo puedes ayudar.

¿Qué puede hacer tu comunidad?

Familias, amigos, educadores, compañeros de trabajo y otros miembros de la comunidad

Conoce y reconoce las señales de advertencia de suicidio, incluyendo:[16]

- Cuando las personas dicen: que quieren morir o suicidarse, que son una carga para los demás, que se sienten desesperados o sin razones para vivir, que se sienten atrapados o que sienten un dolor insoportable.
- Cuando están buscando una manera de suicidarse, por ejemplo, cuando buscan o compran un arma en línea.
- Cuando se comportan de manera imprudente.
- Cuando se aíslan o se sienten aislados, cuando tienen cambios drásticos de estado de ánimo, o cuando aumentan su consumo de alcohol y drogas.
- Cuando demuestran ira o hablan de vengarse, cuando se muestran ansiosos o agitados, o cuando duermen demasiado o muy poco.

Tú puedes ayudar a alguien que esté pensando en suicidarse implementando uno o más de los siguientes pasos:[17]

- Muéstrate dispuesto a escuchar y no regañes ni discutas si el suicidio es correcto o no. Permite a la persona que exprese sus sentimientos y no lo juzgues ni te escandalices.
- Sé directo e involúcrate. Habla abiertamente y sin rodeos, muestra interés y apoya a la persona en riesgo.
- No jures guardar secretos — busca ayuda profesional para la persona en riesgo.
- Dale esperanza mostrándole que hay alternativas disponibles.
- Obtén ayuda de personas o agencias que se especializan en la intervención en casos de crisis y la prevención del suicidio.
    - Busca ayuda confidencial, disponible las 24 horas del día, a través de la **Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)**: 1-800-273-TALK (8255), una línea telefónica gratuita financiada por SAMHSA.

Proveedores de cuidados de salud[18]

Implementa las siguientes estrategias efectivas para prevenir el suicidio:

- Conoce, identifica, y responde a las señales de alerta del suicidio.
- Reconoce y trata la depresión y los trastornos por el abuso de sustancias creando planes de tratamiento y/o refiriendo a los pacientes a profesionales de salud conductual calificados.

Coaliciones y organizaciones comunitarias

- Reúnete con funcionarios locales y pídeles que apoyen la prevención del suicidio en la comunidad y en todo el estado.[19]
- Facilita capacitaciones sobre diferentes temas, por ejemplo, capacitando a las partes interesadas y a los miembros de la comunidad para realizar intervenciones.[20]
- Distribuye materiales informativos en las escuelas y entre los padres de familia y en eventos locales.[21]

Administradores escolares

- Utiliza **"Prevención del suicidio: Un kit de materiales de SAMHSA para las escuelas" (Preventing Suicide: A Toolkit for High Schools)**, disponible en http://store.samhsa.gov/product/Preventing-Suicide-A-Toolkit-for-High-Schools/SMA12-4669, para información sobre cómo implementar un programa de prevención del suicidio que responda a las necesidades y a las culturas de los estudiantes.
- Ayuda a prevenir el suicidio estableciendo un plan integral para situaciones de crisis, y programas escolares de prevención y contra el acoso escolar. Continúa leyendo abajo para encontrar recursos que te pueden proporcionar información adicional. Conoce más sobre los esfuerzos a nivel nacional como parte de la **Estrategia Nacional de Prevención**, disponible en http://www.surgeongeneral.gov/initiatives/prevention/strategy/report.pdf y de la **Estrategia Nacional de Prevención del Suicidio de 2012**, disponible en http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/national-strategy-suicide-prevention/full_report-rev.pdf.

Padres de familia y personas que se encargan del cuidado

- Habla con los amigos y los profesores de tu hijo si te preocupa su comportamiento.
- Toma un tiempo todos los días para escuchar y hablar con tus hijos. Pregúntales qué les preocupa y repíteles lo que has escuchado para asegurarte de que has entendido lo que te están queriendo decir.
- Si estás preocupado, habla con tu pediatra o llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) 1-800-273-TALK [8255].

Lugares de trabajo[22]

- Informa a tus empleados sobre las señales de alerta, los factores de riesgo y enfoques de prevención del suicidio.
- Crea un ambiente laboral en el que los compañeros de trabajo se preocupen y se apoyen entre ellos.
- Promueve el desarrollo de destrezas interpersonales y sociales a través de la capacitación para el manejo del estrés, y de destrezas para ayudar a las personas a enfrentar sus problemas.
- Genera más conciencia entre las personas sobre los programas de prevención del suicidio, y las evaluaciones y tratamientos para los trastornos de salud mental y por el abuso de sustancias.

Recursos útiles

- **La tienda de SAMHSA (SAMHSA's Store)**, http://store.samhsa.gov, ofrece tarjetas para billetera descargables que enumeran las señales de alerta del suicidio. Las tarjetas para billetera están disponibles en inglés y español. SAMHSA's Store también tiene otros materiales sobre el suicidio, cómo prevenirlo, y cómo enfrentarlo y cuidar de los seres queridos.
- La página web de la **Red Nacional de Prevención del Suicidio (The National Suicide Prevention Lifeline)**, http://www.suicidepreventionlifeline.org, contiene información sobre las señales de advertencia del suicidio y qué ocurre cuando una persona llama a la línea gratuita; también incluye enlaces a otra página web exclusiva para los jóvenes con información sobre el suicidio (http://www.youmatter.suicidepreventionlifeline.org); y otros recursos para aprender a enfrentar el suicidio y a prevenirlo.
- La página web **StopBullying.gov**, http://www.stopbullying.gov, proporciona información de diferentes agencias del gobierno sobre el acoso escolar, qué es, qué es el acoso cibernético, quién está en riesgo, y cómo puedes ayudar a prevenirlo y a enfrentarlo.
- **El localizador de tratamiento para la salud conductual de SAMHSA (SAMHSA's Behavioral Health Treatment Services Locator)**, disponible en http://findtreatment.samhsa.gov, ayuda a las personas a encontrar servicios y recursos para la salud mental en sus comunidades.
- Para cuestiones de política en general, la **Alianza Nacional de Acción para la Prevención del Suicidio (National Action Alliance for Suicide Prevention)**, disponible en http://www.actionallianceforsuicideprevention.org, es una asociación pública-privada establecida en 2010 para promover la implementación de la Estrategia Nacional de Prevención del Suicidio. SAMHSA es un miembro activo de esta asociación.
- **El proyecto Trevor (The Trevor Project)**, disponible en http://www.thetrevorproject.org, promueve la aceptación de los jóvenes entre los 13 y los 24 años de edad que son homosexuales, lesbianas, bisexuales, o que puedan estar cuestionando su identidad sexual (LGBTQ, por sus siglas en inglés), y ayuda a prevenir el suicidio entre los miembros de esta comunidad. **La línea de ayuda del proyecto Trevor (The Trevor Helpline)**, 1-866-488-7386, es una línea telefónica de ayuda que opera las 24 horas del día para prevenir el suicidio entre los jóvenes de la comunidad LGBTQ.
- **Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio (The Suicide Prevention Resource Center)**, disponible en http://www.sprc.org, proporciona acceso a la investigación y la experiencia que apoya el desarrollo de programas, la implementación de tratamientos y la promoción de políticas de prevención del suicidio. Los recursos disponibles incluyen información sobre programas escolares de prevención, un registro de buenas prácticas, información estatal y más.

Hay ayuda confidencial disponible las 24 horas del día a través de la Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline): 1-800-273-TALK (8255), una línea de llamadas gratuitas financiada por SAMHSA. También hay servicios de chat disponibles a través de la página web de la Red (http://suicidepreventionlifeline.org/GetHelp/LifelineChat.aspx).

También puedes comunicarte con la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA (SAMHSA's National Helpline), llamando al 1-800-662-HELP (4357) o al 1-800-487-4889 (TDD), para obtener información confidencial gratuita y referencias para tratamientos en inglés y en español las 24 horas del día.

Fuentes consultadas

[1] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Deaths: Preliminary Data for 2011. *National Vital Statistics Report, 61*(6). Retrieved November 19, 2012, from http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr61/nvsr61_06.pdf.

[2] Ibid.

[3] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Understanding Suicide: Fact Sheet. Retrieved October 3, 2013, from http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide_factsheet_2012-a.pdf .

[4] National Institute of Mental Health. (n.d.). Suicide in the U.S.: Statistics and Prevention. Retrieved March 14, 2014, from http://www.nimh.nih.gov/health/publications/suicide-in-the-us-statistics-and-prevention/index.shtml.

[5] American Foundation for Suicide Prevention. (n.d.). Risk Factors and Warning Signs. Retrieved March 14, 2014, from http://www.afsp.org/understanding-suicide/risk-factors-and-warning-signs.

[6] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2010). Web-based Injury Statistics Query and Reporting System (WISQARS) (Online). Available from http://www.cdc.gov/injury/wisqars/index.html. As cited in Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Suicide: Facts at a Glance. Retrieved October 3, 2013, from http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/Suicide_DataSheet-a.pdf.

[7] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings*. NSDUH Series H-47, HHS Publication No. (SMA) 13-4805. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Retrieved on March 14, 2014, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12MH_FindingsandDetTables/2K12MHF/NSDUHmhfr2012.htm#ch3.

[8] Suicide Prevention Resource Center. (n.d.). Suicide Prevention Basics: About Suicide. Retrieved November 21, 2012, from http://www.sprc.org/basics/about-suicide.

[9] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Suicide: Facts at a Glance. Retrieved October 3, 2013, from http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/Suicide_DataSheet-a.pdf. As cited in Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2010). Web-based Injury Statistics Query and Reporting System (WISQARS) (Online). (2010). Retrieved December 20, 2011, from http://www.cdc.gov/injury/wisqars/index.html.

[10] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2010). Web-based Injury Statistics Query and Reporting System (WISQARS) (Online). Retrieved November 20, 2012, from http://www.cdc.gov/injury/wisqars/index.html.

[11] Jacob Sexton Military Suicide Prevention Act of 2013, S. 810, 113th Cong., 1st Sess. (2013). Retrieved on October 9, 2013, from http://www.gpo.gov/fdsys/pkg/BILLS-113s810is/pdf/BILLS-113s810is.pdf.

[12] Department of Veterans Affairs (VA). (2012). Suicide Data Report. Retrieved October 4, 2013, from http://www.va.gov/opa/docs/Suicide-Data-Report-2012-final.pdf.

[13] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Suicide: Facts at a Glance. Retrieved October 3, 2013, from http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/Suicide_DataSheet-a.pdf. As cited in Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2010). Web-based Injury Statistics Query and Reporting System (WISQARS) (Online). (2010). Retrieved December 20, 2011, from http://www.cdc.gov/injury/wisqars/index.html.

[14] Hatzenbuehler, M.L. (2011). The social environment and suicide attempts in lesbian, gay, and bisexual youth. *Pediatrics*, *127*: 896-903. Retrieved October 3, 2013, from http://media.scpr.org/documents/2011/04/19/The_Social_Environment_and_Suicide_Attempts_in_Lesbian_Gay_and_Bisexual_Youth_1.pdf.

[15] Centers for Disease Control and Prevention. Youth Risk Behavior Surveillance — United States, 2007. Surveillance Summaries, June 6. *MMWR 2008*; 57(No. SS-4). As cited in Centers for Disease Control and Prevention. (2012). Suicide: Facts at a Glance. Retrieved October 3, 2013, from http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide-datasheet-a.PDF.

[16] Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2011). National Suicide Prevention Lifeline. Learn the Warning Signs. HHS Publication No. SVP-0126. Retrieved October 3, 2013, from http://www.suicidepreventionlifeline.org/learn/warningsigns.aspx.

[17] Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (n.d.). National Suicide Prevention Lifeline. Get Help for Someone Else. Retrieved December 20, 2011, from http://www.suicidepreventionlifeline.org/GetHelp/Someone.

[18] The Suicide Prevention Resource Center. (n.d.). Primary Care. Retrieved October 11, 2013, from http://www.sprc.org/for-providers/primary-care.

[19] The Massachusetts Coalition for Suicide Prevention. (n.d.). Advocacy. Retrieved December 20, 2011, from http://www.masspreventssuicide.org/advocacy.

[20] Suicide Prevention Coalition of Colorado. (n.d.). Calendar of Events. Retrieved December 20, 2011, from http://www.suicidepreventioncolorado.org/calendar-of-events.html.

[21] Mental Health and Recovery Board of Portage County. (2008). Portage County Suicide Prevention Coalition. Retrieved October 15, 2013, from http://www.mental-health-recovery.org/learn-more-about-suicide-prevention/portage-county-suicide-prevention-coalition.

[22] Great-West Life Centre for Mental Health in the Workplace. (2011). Suicide Intervention. Retrieved on October 3, 2013, from http://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/display.asp?l1=236&l2=239&l3=116&d=116.

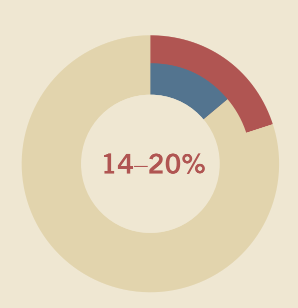




Promoción de la salud mental en los Estados Unidos

La prevención, la intervención temprana, y la promoción de la salud mental, pueden ayudar a garantizar la salud de los niños y de los adolescentes. Algunos de los conceptos básicos sobre la ciencia de la prevención y la promoción son:[1]

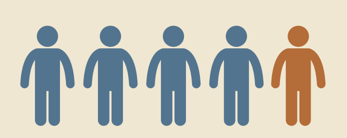
- La salud mental, emocional y conductual se refiere al bienestar psicológico general de las personas, e incluye la presencia de características positivas como la habilidad para manejar el estrés, la habilidad para adaptarse a condiciones cambiantes, y la capacidad para recuperarse de situaciones adversas.
- Prevenir los trastornos mentales, emocionales y conductuales requiere un cambio de enfoque. En lugar de tratar un trastorno después de que se ha producido, prevenir significa apoyar el desarrollo saludable de los jóvenes desde el nacimiento.
- La salud mental y la salud física van de la mano. Los jóvenes que mantienen una buena salud física durante el crecimiento tienen más probabilidades de ser saludables mentalmente. Igualmente, la buena salud mental contribuye a una buena salud física.
- Para que los esfuerzos de prevención sean exitosos deben involucrar a diferentes grupos, incluyendo a los padres de familia, educadores, proveedores de atención primaria y profesionales encargados de la prevención y tratamientos para los problemas de la salud mental y el abuso de sustancias.
- Es esencial promover la salud mental durante el ciclo de desarrollo de los jóvenes, desde los primeros años de vida hasta la adolescencia y el comienzo de la edad adulta. También es importante promover la salud mental a través de diferentes entornos, por ejemplo las familias, las escuelas, los vecindarios y las comunidades.



El porcentaje de **jóvenes de 25 años y menores que padecen trastornos mentales, emocionales y conductuales** en un año determinado se estima entre un 14 y un 20 por ciento.[2]



Entre los adultos que reportaron haber padecido algún trastorno de salud mental, emocional o conductual durante sus vidas, más de la mitad **indicaron que dicho trastorno comenzó durante la niñez o la adolescencia.**[3]



Se estima que uno de cada cinco estadounidenses (43.7 millones) de 18 años de edad o mayores **tuvo alguna enfermedad de salud mental* en el último año.**[4]



Los problemas mentales, emocionales y conductuales entre los jóvenes tienen un costo personal, familiar y social enorme. Se ha calculado que **el costo generado por estos trastornos** en 2007 fue de $247 mil millones.[5]

* La Encuesta Nacional Sobre el Uso de Drogas y La Salud de SAMHSA (SAMHSA's National Survey on Drug Use and Health, NSDUH) define "alguna enfermedad de salud mental" como: tener actualmente, o haber tenido en el último año, un trastorno mental, conductual o emocional diagnosticable (excluyendo trastornos del desarrollo o relacionados con el consumo de sustancias), que haya durado lo suficiente para cumplir con los criterios de diagnóstico establecidos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-IV); Asociación Estadounidense de Psiquiatría (American Psychiatric Association, APA, 1994).

Factores que afectan el desarrollo saludable de los jóvenes

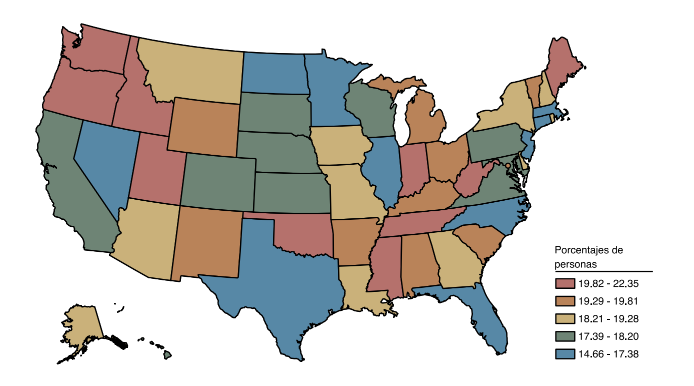
Exponerse a factores de riesgo y de protección afecta el desarrollo saludable y la salud mental de los jóvenes. Los factores de riesgo son condiciones o características que exponen a una persona a un mayor riesgo de padecer un trastorno o un problema de salud especifico. Los factores de protección se refieren a las características personales o a ciertas condiciones que, cuando están presentes en las familias y en las comunidades, contribuyen al bienestar de los individuos.

- **Los factores de protección** pueden ayudar a las personas a enfrentar de mejor manera los trastornos mentales, emocionales y conductuales. Algunos factores de protección incluyen:[6]
  - Un verdadero apoyo y disciplina por parte de los padres de familia y de las personas encargadas del cuidado.
  - La capacidad para comunicarse adecuadamente.
  - Tener grupos de amistades sanas.
  - La conectividad social.
  - El éxito escolar.
- **Los factores de riesgo** pueden ser perjudiciales para la salud mental y el bienestar. Algunos de estos factores son:[7]
  - Los conflictos familiares.
  - La soledad.
  - El consumo excesivo de sustancias, y el abuso de sustancias por parte de los padres y/o las enfermedades mentales.
  - Los acontecimientos estresantes.
  - El fracaso escolar.

Lee la información **más abajo** para conocer las diferentes maneras en que puedes promover la salud mental en tu familia y en tu comunidad.

Cualquier tipo de enfermedad mental durante el último año entre las personas de 18 años, o mayores, por estado:

Porcentajes, promedios anuales basados en los datos de las encuestas NSDUH para 2011 y 2012.



Fuente: Centro de Estadísticas Sobre Salud Conductual y Calidad de SAMHSA, Encuesta Nacional Sobre el Uso de Drogas y la Salud (NSDUH) de 2011 y 2012. http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12State/Maps/NSDUHsaeMaps2012.htm

La perspectiva a nivel nacional

Este mapa muestra el porcentaje de personas que han padecido una enfermedad mental en los Estados Unidos. Aunque los niveles varían, es importante observar que en cada estado por lo menos un 17.6 por ciento de las personas de 18 años o mayores han tenido una enfermedad mental. Estar conscientes sobre la prevalencia de estos trastornos puede ayudar a las comunidades a asignar recursos para prevenir problemas a futuro.

Consulta la información más adelante para averiguar cómo puedes contribuir a que estas estadísticas disminuyan y a promover la salud mental.

¿Qué puede hacer tu comunidad?

Padres de familia y personas que se encargan del cuidado

Crea un entorno familiar positivo, enfocándote en los siguientes elementos clave:

- Crea y mantén un entorno seguro y protegido donde los niños se sientan valorados y cómodos hablando de sus problemas.[8]
- Asegúrate de hablar con tus hijos frecuentemente y de manera efectiva.
- Limita la presencia de alcohol y cigarrillos, y no utilices drogas ilícitas.

Además de las medidas positivas que puedes implementar en tu hogar para asegurar el bienestar de tus hijos, habla con su médico sobre evaluaciones rutinarias de salud mental. Busca ayuda externa consultando a un médico o utiliza uno de los recursos adicionales enumerados abajo si:[9]

- Observas cambios en el comportamiento de tu hijo que te preocupan. Este tipo de cambios podrían ser severos, persistentes y afectarían la capacidad de tu hijo para participar en las actividades diarias.
- Tu hijo experimenta cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño, aislamiento social, o temor constante.
- Tu hijo muestra síntomas de angustia como tristeza o tendencia al llanto, o conductas autodestructivas.

Escuelas

Las escuelas pueden promover el desarrollo conductual saludable en los niños si:[10]

- Enseñan a los estudiantes conductas positivas y toma de decisiones, y celebran sus elecciones positivas.
- Ayudan a los niños a explorar sus talentos, intereses y habilidades individuales.
- Crean un entorno escolar seguro.
- Informan al personal, los padres de familia y los estudiantes sobre los síntomas de diferentes problemas de salud conductual y recursos disponibles.

Proveedores de cuidados de salud

- Incluye preguntas sobre la salud mental de los niños como parte de tus prácticas habituales. Esto facilitará la comunicación abierta con las familias.[11]
- Proporciona hojas informativas a los jóvenes y a sus familias sobre la promoción de la salud emocional en los niños. Por ejemplo, **"Consejos para promover la salud socio-emocional en los niños pequeños" (Tips to Promote Social-Emotional Health Among Young Children)**, disponible en http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Mental-Health/Documents/SE-Tips.pdf) y **"Consejos para promover la salud socio-emocional en los adolescentes" (Tips to Promote Social-Emotional Health Among Teens)**, disponible en http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Mental-Health/Documents/SE-TeenTips.pdf).
- Utiliza una herramienta de evaluación como la Escala de Depresión Geriátrica (Geriatric Depression Scale) para identificar la depresión en los adultos de edad avanzada. Reconocer los factores de riesgo para problemas como la ansiedad y la depresión puede ayudar a hacer un diagnóstico adecuado.[12]
- Realiza evaluaciones a lo largo de la vida de los pacientes para detectar cualquier trastorno mental, y remítelos para que reciban tratamiento y para que utilicen otros recursos cuando sea necesario.[13]

Líderes y organizaciones comunitarias

- Al financiar programas de salud mental e iniciativas de concientización del público, las comunidades pueden trabajar de manera más proactiva para prevenir problemas de salud conductual en lugar de esperar hasta que éstos se desarrollen y la única opción disponible sea el tratamiento.
- Las comunidades también pueden desarrollar estrategias para comunicar al público la importancia de la salud mental y el valor de los servicios de prevención.
- Las comunidades pueden implementar servicios de promoción y prevención basados en la evidencia para los niños pequeños, los adolescentes, y las personas encargadas de cuidar niños con problemas de salud mental. Consulta **el Registro Nacional de Programas y Prácticas Basados en la Evidencia de SAMHSA (SAMHSA's National Registry of Evidence-Based Programs and Practices, NREPP)**, disponible en http://www.nrepp.samhsa.gov, para más información.
- Lee la **Estrategia Nacional de Prevención**, disponible en http://www.surgeongeneral.gov/initiatives/prevention/strategy/report.pdf, para más información sobre los esfuerzos que se están realizando a nivel nacional.

Lugares de trabajo[14]

- Incluye información sobre políticas de promoción de la salud mental y recursos en las comunicaciones de la compañía y durante los eventos especiales, por ejemplo, durante las orientaciones para los nuevos empleados. También puedes colocar banners de web en la página de intranet de la compañía. Proporciona información sobre cómo encontrar el equilibrio entre la vida personal y el trabajo, la salud y el bienestar, y cómo manejar el estrés en el trabajo.
- Implementa cursos de capacitación a los supervisores sobre enfermedades mentales y métodos de supervisión que promuevan la salud mental y que disminuyan la discriminación contra los empleados que tengan problemas mentales.
- Consulta el recurso de SAMHSA **"Trabajos que prosperan: Una herramienta para crear entornos favorables para la salud mental" (Workplaces That Thrive: A Resource for Creating Mental Health-Friendly Work Environments)** disponible en http://www.promoteacceptance.samhsa.gov/publications/business_resource.aspx, para más información sobre la promoción de la salud mental y del bienestar emocional en el trabajo.

Todas las personas

- Crea familias y comunidades que proporcionen apoyo y que sean positivas.
- Entabla un diálogo positivo y ofrece apoyo a los niños y a los jóvenes, especialmente durante periodos de tensión.
- Haz ejercicio frecuentemente y mantén una buena nutrición y la salud física.

Recursos útiles

- **Kit de SAMHSA para conversar en comunidad sobre la salud mental (SAMHSA's Toolkit for Community Conversations About Mental Health)**, disponible en http://www.samhsa.gov/communityconversations, es un recurso para ayudar a las personas interesadas en establecer un diálogo en su comunidad sobre la salud mental. El kit tiene tres secciones que pueden ayudar a las comunidades y a los grupos a planear y a facilitar una conversación sobre salud mental: un resumen informativo, una guía para la conversación, y una guía para la planeación. Estos materiales están disponibles en inglés y en español.
- **MentalHealth.gov**, http://www.mentalhealth.gov, es un portal único de acceso a información exhaustiva del gobierno de los Estados Unidos sobre la salud mental y los problemas de salud mental.
- **Registro Nacional de Programas y Prácticas Basados en la Evidencia (SAMHSA's National Registry of Evidence-Based Programs and Practices, NREPP)**, disponible en http://www.nrepp.samhsa.gov, es un directorio en línea con información de más de 250 programas dedicados a la promoción de la salud mental, la prevención del abuso de sustancias y tratamientos de salud mental y para el abuso de sustancias.
- **"Prevención de los desórdenes mentales, emocionales, y conductuales en los jóvenes: Progreso y posibilidades", elaborado por el Consejo Nacional de Investigación y el Instituto de Medicina ("Preventing Mental, Emotional, and Behavioral Disorders Among Young People: Progress and Possibilities," by The National Research Council and Institute of Medicine)**, disponible en http://iom.edu/Reports/2009/Preventing-Mental-Emotional-and-Behavioral-Disorders-Among-Young-People-Progress-and-Possibilities.aspx, es un recurso que analiza las prácticas de prevención que han surgido en varios entornos, incluyendo programas para poblaciones en riesgo (por ejemplo, los niños y adolescentes en el sistema de asistencia social), las intervenciones escolares, intervenciones en entornos de atención primaria, y servicios comunitarios diseñados para responder a un amplio conjunto de necesidades de salud mental y de diversas poblaciones. Este recurso se enfoca particularmente en una base de investigación y en las experiencias de programas para poblaciones jóvenes.
- **Centro de Recursos para Promover la Aceptación, la Dignidad y la Inclusión Social Asociados con la Salud Mental de SAMHSA (SAMHSA's Resource Center to Promote Acceptance, Dignity and Social Inclusion Associated with Mental Health, ADS Center)**, disponible en http://promoteacceptance.samhsa.gov/default.aspx, es un centro que busca mejorar el nivel de aceptación e inclusión social, garantizando que las personas con problemas de salud mental puedan tener una vida plena y productiva dentro de sus comunidades sin temor al prejuicio y a la discriminación. ADS Center proporciona información y asistencia para desarrollar esfuerzos exitosos en contra de los prejuicios y la discriminación, y para promover la inclusión social.
- **Asociación para la Salud Mental en el Trabajo (The Partnership for Workplace Mental Health)**, disponible en http://www.workplacementalhealth.org, es una organización que colabora con empleadores y que mantiene una base de datos sobre innovaciones y estrategias que han sido exitosas.
- **Localizador de tratamiento para la salud mental de SAMHSA (SAMHSA's Behavioral Health Treatment Services Locator)**, disponible en http://findtreatment.samhsa.gov, un recurso para ayudar a las personas a encontrar centros de servicio y recursos de tratamiento para la salud mental en sus comunidades.

Hay ayuda confidencial disponible las 24 horas del día a través de la Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline): 1-800-273-TALK (8255), una línea de llamadas gratuitas fundada por SAMHSA. También hay servicios de chat disponibles a través de la página web de la Red (http://suicidepreventionlifeline.org/GetHelp/LifelineChat.aspx).

También puedes comunicarte con la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA (SAMHSA's National Helpline), llamando al 1-800-662-HELP (4357) o al 1-800-487-4889 (TDD), para obtener información confidencial gratuita y referencias para tratamientos en inglés y en español las 24 horas del día.

Fuentes consultadas

[1] National Research Council & Institute of Medicine. (2009). *Preventing Mental, Emotional, and Behavioral Disorders Among Young People: Progress and Possibilities*. Committee on the Prevention of Mental Disorders and Substance Abuse among Children, Youth, and Young Adults: Research Advances and Promising Interventions. O'Connell, M .E., Boat, T., & Warner, K. E. (Eds.) Board on Children, Youth, and Families, Division of Behavioral and Social Sciences and Education. Washington, DC: National Academies Press.

[2] Ibid.

[3] Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of *DSM-IV* disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 593–602.

[4] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Results from the 2012 National Survey on Drug Use and Health: Mental Health Findings*. NSDUH Series H-47, HHS Publication No. (SMA) 13-4805. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Retrieved March 14, 2014, from http://www.samhsa.gov/data/NSDUH/2k12MH_FindingsandDetTables/2K12MHF/NSDUHmhfr2012.htm#sec2-1.

[5] Eisenberg, D., and Neighbors, K. (2007). *Economics of Preventing Mental Disorders and Substance Abuse Among Young People*. Paper commissioned by the Committee on Prevention of Mental Disorders and Substance Abuse Among Children, Youth, and Young Adults: Research Advances and Promising Interventions, Board on Children, Youth, and Families, National Research Council and Institute of Medicine, Washington, DC.

[6] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Community Conversations About Mental Health: Information Brief*. HHS Publication No. SMA-13-4763. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

[7] World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in Collaboration with the Prevention Resource Centers of Nijmegen and Maastricht. (2004). *Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options. Summary Report*. Retrieved December 20, 2011, from http://www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental_disorders_sr.pdf.

[8] Paradis, A.D. et al. (2011). Adolescent family factors promoting healthy adult functioning: A longitudinal community study. *Journal of Child and Adolescent Mental Health, 16.1*, 30-37. Retrieved December 20, 2011, through Wiley Online Library from http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1475-3588.2010.00577.x/full.

[9] New York State Office of Mental Health. (2010). Treatment of Children with Mental Disorders. Retrieved December 20, 2011, from http://www.omh.ny.gov/omhweb/booklets/ChildrensBook.htm.

[10] National Association of School Psychologists. (n.d.). Supporting Children's Mental Health: Tips for Parents and Educators. Retrieved December 7, 2013, from http://www.nasponline.org/resources/mentalhealth/mhtips.aspx.

[11] National Alliance on Mental Illness. (n.d.). Brochure: What Families Want from Primary Care. Retrieved October 11, 2013, from http://www.nami.org/Template.cfm?Section=CAAC&Template=/ContentManagement/ContentDisplay.cfm&ContentID=120672.

[12] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2013). *Get Connected: Linking Older Americans with Medication, Alcohol, and Mental Health Resources*. HHS Publication No. (SMA) 03-3824. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

[13] National Alliance on Mental Illness. (n.d.). President's New Freedom: Commission on Mental Health. Retrieved October 11, 2013, from http://www.nami.org/Template.cfm?Section=New_Freedom_Commission&Template=/ContentManagement/ContentDisplay.cfm&ContentID=28321.

[14] Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2007). Workplaces That Thrive: A Resource for Creating Mental Health-Friendly Work Environments. Retrieved on December 11, 2012, from http://www.promoteacceptance.samhsa.gov/publications/business_resource.aspx.





Cómo escribir una hoja informativa sobre tu comunidad

Tu grupo u organización puede crear una hoja informativa personalizada que resalte datos y estadísticas específicos sobre tu comunidad. Incluye información local en la hoja informativa para ilustrar los efectos directos del abuso de sustancias en tu comunidad, y la importancia de prevenir el abuso de sustancias y de promover la salud mental.

Qué incluir

Cuando vayas a escribir una hoja informativa sobre tu comunidad, asegúrate de incluir estadísticas locales positivas y negativas. De ser posible, incluye un amplio rango de estadísticas enfocadas en diferentes grupos etarios y demográficos. También es muy importante proporcionar cierto contexto incluyendo algunos datos y estadísticas nacionales.

Dónde conseguir datos locales

Hay un amplio número de recursos disponibles para ayudarte a obtener estadísticas locales y estatales. Explora los recursos a continuación para más información.

- Centers for Disease Control and Prevention's (CDC's) Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) (Sistema de Vigilancia de los Factores de Riesgo Conductuales (BRFSS) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades(CDC)) es el sistema de encuestas telefónicas continuas sobre salud más grande del mundo; monitorea las condiciones de salud y comportamientos riesgosos en los Estados Unidos. Se proporcionan las estadísticas estatales e información de contacto.
- CDC's National Center for Injury Prevention and Control (Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones (NCIPC) de los CDC) proporciona información sobre el número de muertes en la población según la causa y la manera (por ejemplo, suicidios) por estado, raza, sexo y grupo etario.
- CDC's Youth Risk Behavior Surveillance System (Sistema de Vigilancia de las Conductas de Riesgo en los Jóvenes (YRBSS) de los CDC) monitorea seis tipos de conductas peligrosas que contribuyen a las principales causas de muerte y discapacidad entre los adultos y jóvenes, incluidos el consumo de alcohol, tabaco y drogas. YRBSS ofrece datos sobre encuestas locales.
- National Survey of Children's Health (NSCH) (Encuesta Nacional de Salud Infantil) proporciona acceso fácil a estadísticas nacionales y estatales sobre temas relacionados a la salud infantil, por ejemplo el estado de salud mental de los niños.
- SAMHSA's Data Outcomes and Quality page (Página de SAMHSA sobre Datos, Resultados y Calidad) ofrece datos nacionales y estatales sobre el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas, y estadísticas sobre salud mental.
- SAMHSA's National Survey on Drug Use and Health (NSDUH) (Encuesta Nacional de SAMHSA sobre el Uso de Drogas y la Salud) es la principal fuente de información sobre la prevalencia, patrones y consecuencias del consumo y abuso de alcohol, tabaco y drogas ilícitas en los Estados Unidos.

- SAMHSA's Single-State Agency (SSA) Directory (Directorio de la Agencias Estatales de SAMHSA) es un directorio de organizaciones (en los 50 estados y en los territorios) que te puede ayudar a encontrar información local.

- Treatment Episode Data Set (TEDS) (Conjunto de Datos sobre Periodos de Tratamiento) forma parte del Sistema de Información sobre Servicios de Drogas y Alcohol de SAMHSA (DASIS). TEDS ofrece estadísticas demográficas y de abuso de sustancias sobre las personas admitidas y dadas de alta de los centros de tratamiento contra el abuso de sustancias en los Estados Unidos.

- U.S. Census Bureau (Oficina del Censo de los EE.UU.) posee abundante información a nivel estatal, regional y local, incluidos "datos básicos" y datos sobre la población según la edad, el sexo y el grupo étnico.

Cómo utilizar las hojas informativas sobre tu comunidad

Como parte de tu labor promocional para la **Semana Nacional de Prevención 2014**, es importante que distribuyas las hojas informativas sobre tu comunidad de manera efectiva. Reparte las hojas informativas entre grupos comunitarios, organizaciones religiosas, escuelas, bibliotecas y negocios locales. Imprime un abundante número de copias y distribúyelas durante tu evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014**. También puedes compartirlas fácilmente y sin costo alguno, al enviarlas por correo electrónico.

Cómo escribir una proclamación para la Semana Nacional de Prevención

Emitir una proclamación en nombre de tu ciudad, condado, pueblo, estado o tribu es una manera de generar conciencia sobre la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Una proclamación es un anuncio oficial para reconocer públicamente iniciativas como la **Semana Nacional de Prevención**. Las proclamaciones usualmente son firmadas y emitidas por funcionarios federales, gobernadores, legisladores estatales, alcaldes u otros funcionarios de gobierno a nivel local. Emitir una proclamación que designe la tercera semana de mayo como la **Semana Nacional de Prevención** te puede ayudar a generar atención para los temas, eventos y actividades sobre prevención en tu región, en honor de este evento nacional de salud.

Cómo empezar

Antes de hacer una proclamación para la **Semana Nacional de Prevención 2014**, comunícate con los funcionarios locales que puedan estar interesados en apoyar esta labor. Comunícate por correo electrónico con la oficina de comunicaciones del/de la funcionario(a) local, de 2 a 3 meses antes de la conmemoración y, de ser necesario, llámalos por teléfono para darle seguimiento a tu petición. Explícales el propósito de la **Semana Nacional de Prevención 2014**, destaca los diferentes eventos que se realizarán a nivel local durante la semana, y enfatiza la importancia del apoyo por parte del gobierno y del público para esta conmemoración. Una vez te hayan confirmado la participación del funcionario en la **Semana Nacional de Prevención 2014**, y que él o ella han decidido emitir la proclamación, es hora de empezar a escribir.

Cómo elaborar una proclamación

Hay diferentes maneras de escribir una proclamación, sin embargo la forma más moderna es escribir el documento en formato carta (lee esta Proclamación Presidencial). Mira la "Muestra de proclamación" para familiarizarte con un modelo que puedes utilizar para escribir tu proclamación para la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Incluye información y estadísticas locales que tengan eco en tu comunidad.

Cuando hayas terminado la proclamación y hayas recibido la aprobación necesaria dentro de tu organización, envía la proclamación a la oficina del funcionario local para que él o ella pueda revisarla y firmarla. Dale seguimiento al estatus de tu proclamación hasta que recibas la copia firmada.

Cómo promoverla

Cuando tengas la proclamación firmada, ¡promuévela! Visita los negocios, gimnasios, bibliotecas, escuelas, universidades, centros de tratamiento contra adicciones y de salud mental y oficinas de gobierno locales, para averiguar si te permitirían colgar copias de tu proclamación. También puedes organizar una conferencia de prensa o una asamblea pública e invitar al/a la funcionario(a) local a que firme la proclamación durante el evento, como parte de un esfuerzo de publicidad. El evento puede incluir una mesa redonda para discutir temas relacionados con la prevención del abuso de sustancias o la promoción de la salud mental. Por último, puedes publicar tu proclamación en una publicación local para generar conciencia. Distribuye copias electrónicas del documento a la sección "local" o "metro" del periódico local, junto con un comunicado de prensa para anunciar la firma de la proclamación sobre la **Semana Nacional de Prevención 2014**. Para consejos sobre cómo escribir un comunicado de prensa efectivo, consulta la subsección "Muestra de comunicado de prensa".

¡No olvides publicar una copia de tu proclamación en la página web de tu organización y compartirla a través de Facebook, Twitter, el blog de tu organización u otra página de medios sociales!

Muestra de proclamación

El abuso de sustancias y los problemas de salud mental afectan a las comunidades en todo el país. Según la Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud 2012, se estima que 23.9 millones de estadounidenses consumen drogas ilícitas. Se estima que uno de cada cuatro jóvenes entre los 12 y los 20 años de edad reportaron haber consumido alcohol en el último mes y uno de cada cinco estadounidenses fuma cigarrillos.

Con compromiso y apoyo, se pueden prevenir éstos y otros problemas de salud conductual. El enfoque de la **Semana Nacional de Prevención** para este mes de mayo es aumentar la labor de concientización del público y generar acción en torno al abuso de sustancias y los problemas de salud mental. El tema de la **Semana Nacional de Prevención** este año, "Nuestras vidas. Nuestra salud. Nuestro futuro.", destaca el papel tan importante que cada uno de nosotros juega en el mantenimiento de un estilo de vida saludable y en asegurar un futuro productivo. La prevención del abuso de sustancias y la promoción de la salud mental son temas importantes para la salud y el bienestar de las personas y de nuestras comunidades. Participar en actividades y diálogos sobre prevención ayuda a generar conciencia sobre los temas de salud conductual y transforma vidas.

Este es un mensaje que debemos difundir ampliamente. Se estima que 22 millones de personas en los Estados Unidos han sido clasificadas como personas dependientes o que abusan de drogas, y más del doble de estos adultos padecen una enfermedad mental. El impacto del abuso de sustancias y de las enfermedades mentales es palpable en nuestra comunidad. Se estima que **[XX MILES/MILLONES]** de personas en **[CIUDAD O ESTADO]** padecen estas condiciones. Nosotros tenemos el poder para cambiar estas estadísticas, y sobre todo, para transformar vidas.

Durante la **Semana Nacional de Prevención**, las personas adquieren conciencia y aprenden a reconocer las señales de los problemas de salud mental y del abuso de sustancias. Igualmente importante, los miembros de la comunidad, en todas las etapas de la vida, pueden aprender cómo prevenir estos problemas antes de que comiencen. Ya sea al apoyar a una persona, orientar a alguien que necesita ayuda y recursos para tratar los problemas de salud conductual antes de que empeoren, o dar el ejemplo al mantenernos alejados del consumo de sustancias, todos jugamos un papel en el mantenimiento de nuestra salud y nuestra seguridad y las de todas las personas a nuestro alrededor.

Nosotros, y muchas más personas en los Estados Unidos, debemos reconocer la seriedad de los problemas de la salud conductual en nuestras comunidades, el poder de la prevención y los esfuerzos incansables de las personas que trabajan para marcar la diferencia. Por todas las razones mencionadas anteriormente, quiero pedirles a los ciudadanos de **[CIUDAD O ESTADO]** que me acompañen en la conmemoración de la **Semana Nacional de Prevención 2014** este mes de mayo.

Yo, **[NOMBRE Y CARGO DEL FUNCIONARIO ELECTO]**, proclamo la semana del 18 al 24 de mayo de 2014 como la

SEMANA NACIONAL DE PREVENCIÓN

en **[CIUDAD o ESTADO]** y hago un llamado a la comunidad para que participe en los programas y eventos en esta semana que apoyan el tema para este año, "Nuestras vidas. Nuestra salud. Nuestro futuro".

Firma

[INCLUYE EL SELLO DE LA CIUDAD O ESTADO U OTRO SELLO OFICIAL]

Recursos y referencias

Lista de verificación para la Semana Nacional de Prevención 2014

Utiliza esta lista de verificación para darle seguimiento al desarrollo de tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**. No es necesario que sigas cada uno de los pasos sugeridos.

Cómo empezar

- [ ] Identifica el objetivo principal para tu evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014** (consulta la sección "¿Por qué conmemorar la Semana Nacional de Prevención 2014?" y "Mantén el éxito en mente" en la sección "Cómo planear tu evento")
- [ ] Organiza un comité/equipo/grupo encargado de la preparación del evento.
- [ ] Establece el presupuesto para el evento (consulta "Tipos de eventos" en la sección "Cómo planear tu evento")
- [ ] Identifica el público objetivo (consulta la sección "¿Por qué conmemorar la Semana Nacional de Prevención 2014?" y "Mantén el éxito en mente" en la sección "Cómo planear tu evento")
- [ ] Escoge el tipo de evento (consulta "Tipos de eventos" en la sección "Cómo planear tu evento")
- [ ] Escoge la(s) fecha(s) del evento (consulta "Los temas de la Semana Nacional de Prevención 2014" y "Dónde y cuándo" en la sección "Cómo planear tu evento")
- [ ] Crea un cronograma (consulta "Cronograma/calendario sugerido" en la sección "Cómo planear tu evento")

Lugar y lista de invitados

- [ ] Escoge el lugar donde realizarás tu evento (consulta "Dónde y cuándo" en la sección "Cómo planear tu evento")
- [ ] Averigua y obtén los permisos necesarios para el evento, de ser necesario
- [ ] Reserva el lugar del evento para la(s) fecha(s) elegida(s)
- [ ] Identifica otro lugar en caso de que haga mal tiempo (si el evento va a ser al aire libre)
- [ ] Identifica posibles socios para el evento (consulta la sección "Cómo identificar y trabajar con socios")
- [ ] Crea una lista preliminar de invitados (consulta "Entre más, mejor" y A quién invitar en la sección "Cómo planear tu evento")

Apoyo para el evento

- [ ] Elabora una lista de materiales según las necesidades específicas de tu evento
- [ ] Contrata a los vendedores

- [ ] Solicita donaciones en especie y donaciones monetarias (consulta "Cómo identificar y trabajar con socios")

- [ ] Enlista voluntarios

Promoción local del evento

- [ ] Identifica y contacta a empresas, centros, escuelas, lugares de culto, calendarios de eventos comunitarios locales, etc., que te puedan ayudar a promover tu evento (consulta "Promoción de tu evento a nivel local" en la sección "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis")

- [ ] Crea una lista de materiales publicitarios para distribuir, y enfócate en quién recibirá los materiales y cuándo (consulta "Promoción de tu evento a nivel local" en la sección "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis" y "Materiales publicitarios" en "Materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014**")

- [ ] Evalúa la necesidad de utilizar servicios profesionales de impresión y, de ser necesario, crea un horario de impresión (consulta "Materiales publicitarios" en la sección "Materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014**")

- [ ] Crea e imprime los materiales publicitarios y distribúyelos a nivel local o en formato digital (consulta "Promoción de tu evento a nivel local" en la sección "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis" y "Materiales publicitarios" en la sección "Materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014**")

Promoción del evento a través de los medios sociales

- [ ] Elabora un plan de difusión a través de los medios sociales (consulta "Difusión a través de los medios sociales" en la sección "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis")

- [ ] Actualiza la página web y el blog de tu organización o grupo con información sobre tu evento para la **Semana Nacional de Prevención 2014**

- [ ] Crea cuentas en Facebook, Twitter y YouTube

- [ ] Usa tu cuenta de Facebook para darle un "Me Gusta" y establecer un enlace con el Compromiso con la Prevención publicado en la página de Facebook de SAMHSA. Comparte el enlace al Compromiso con la Prevención a través de tu cuenta de Twitter (consulta La página de Facebook de SAMHSA sobre la **Semana Nacional de Prevención 2014** en la sección "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis")

- [ ] Crea una etiqueta (#hashtag) para tu evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014** (consulta "Difusión a través de los medios sociales" en la sección "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis")

- [ ] Identifica blogueros de la comunidad local y que escriban sobre prevención para actividades de difusión estratégica (consulta "Difusión a través de los medios sociales" en la sección "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis")

- [ ] Escribe mensajes para publicar en los medios sociales y materiales de difusión para blogueros (consulta "Difusión a través de los medios sociales" en la sección "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis" y "Muestra de contenido para los medios sociales" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")
- [ ] Elabora un cronograma para la publicación de los mensajes en los medios sociales (Twitter y Facebook) y para la labor de difusión a blogueros (consulta "Difusión a través de los medios sociales" en la sección "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis" y "Muestra de contenido para los medios sociales" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")
- [ ] Crea un video promocional para YouTube (consulta "Difusión a través de los medios sociales" en la sección "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis" y "Muestra de contenido para los medios sociales" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")
- [ ] Envía tus materiales de difusión a blogueros y planea enviarles un recordatorio por correo electrónico
- [ ] Publica tu video en YouTube o enlaces a los videos en el canal de YouTube de SAMHSA (consulta YouTube en la sección "Cómo difundir la información a un bajo costo o gratis" y "Muestra de contenido para los medios sociales" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")

Difusión a los medios de comunicación

- [ ] Define la historia que vas a contar a los medios de comunicación y elabora los mensajes principales correspondientes (consulta "Define la historia que quieres contar" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")
- [ ] Identifica las redes de medios y las publicaciones para tus labores de difusión (consulta "Crea una lista de medios y contáctalos" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")
- [ ] Identifica los principales reporteros en las redes y publicaciones objetivo y adquiere sus datos de contacto ("Define la historia que quieres contar" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")
- [ ] Elabora y comparte ideas para artículos con el equipo de planeación y con las personas dentro de tu organización o grupo (consulta "Cómo crear materiales de difusión" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")
- [ ] Escribe los guiones para las menciones en vivo para radio (consulta "Cómo crear materiales de difusión" y "Modelos y muestras de documentos para comunicarse con los medios" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")
- [ ] Organiza reuniones con las estaciones de radio locales para coordinar la lectura de los guiones para las menciones en vivo durante los programas (consulta "Cómo crear materiales de difusión" y "Modelos y muestras de documentos para comunicarse con los medios" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")
- [ ] Escribe un artículo de opinión para una publicación local (consulta "Cómo crear materiales de difusión" y "Modelos y muestras de documentos para comunicarse con los medios" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")

- [ ] Escribe un aviso a los medios sobre el evento (consulta "Cómo crear materiales de difusión" y "Modelos y muestras de documentos para comunicarse con los medios" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")

- [ ] Escribe un comunicado de prensa sobre el evento (consulta "Cómo crear materiales de difusión" y "Modelos y muestras de documentos para comunicarse con los medios" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")

- [ ] Envía el aviso a los medios y el comunicado de prensa a los reporteros designados (consulta "Cómo crear materiales de difusión" y "Modelos y muestras de documentos para comunicarse con los medios" en la sección "Cómo trabajar con los medios de comunicación")

- [ ] Contacta a los reporteros para darle seguimiento a tus materiales y garantizar la cobertura para tu evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014**

Materiales publicitarios

- [ ] Elabora los mensajes para incluir en tus materiales publicitarios (consulta la sección "Materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014**")

- [ ] Personaliza tus materiales publicitarios (consulta "Materiales publicitarios" en la sección "Materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014**")

- [ ] Imprime los materiales publicitarios o contacta un servicio de impresión profesional para producirlos al por mayor (consulta "Materiales publicitarios" en la sección "Materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014**")

- [ ] Firma una copia impresa del Compromiso con la Prevención (consulta "El Compromiso con la Prevención" en la sección "Materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014**")

- [ ] Imprime copias del Compromiso con la Prevención y distribúyelas a través de grupos, organizaciones, socios y negocios locales (consulta "El Compromiso con la Prevención" en la sección "Materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014**")

- [ ] Imprime hojas informativas para distribuirlas durante el evento, a las organizaciones asociadas, y para incluirlas en el kit de medios (consulta "Hojas informativas sobre los temas de la Semana Nacional de Prevención 2014" en la sección "Materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014**")

- [ ] Recopila datos para incluirlos en las hojas informativas sobre tu comunidad (consulta "Dónde conseguir datos locales" en la sección "Materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014**")

- [ ] Escribe las hojas informativas sobre tu comunidad utilizando los datos locales (consulta "Cómo escribir una hoja informativa sobre tu comunidad" en la sección "Materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014**")

- [ ] Imprime las hojas informativas sobre tu comunidad para distribuirlas durante el evento, a las organizaciones asociadas, y para incluirlas en el kit de medios (consulta "Cómo utilizar las hojas informativas sobre tu comunidad" en la sección "Materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014**")

Finalización

- [ ] ¡Disfruta tu evento de la **Semana Nacional de Prevención 2014**!
- [ ] Publica mensajes en Facebook y Twitter para agradecer a los miembros de la comunidad por haber asistido al evento
- [ ] Imprime y publica fotos y videos de tu evento en la página web y en las páginas de los medios sociales (consulta "Piensa visualmente y captura el evento" en la sección "Cómo planear tu evento")
- [ ] Escribe notas de agradecimiento a tus socios, patrocinadores y a los vendedores por su ayuda
- [ ] Recopila todos los recortes de prensa publicados sobre el evento
- [ ] Escribe una descripción general del evento, incluidas las lecciones aprendidas, para uso interno y para la planeación de eventos futuros
- [ ] Llena el formulario de sugerencias y comentarios sobre la **Semana Nacional de Prevención 2014** y compártelo con SAMHSA (consulta "Formulario de sugerencias y comentarios sobre la Semana Nacional de Prevención 2014" en la sección "Recursos y referencias")

Glosario

Abstinencia: Evitar el consumo de sustancias, ya sea por cuestión de principios, por elección personal o por otras razones.

Abuso: Consumo recurrente de una sustancia que conlleva a un deterioro o a dificultades clínicas significativas, caracterizado por al menos uno de los siguientes síntomas durante un periodo de doce meses: inhabilidad para cumplir con las principales obligaciones en el trabajo, la escuela o el hogar; consumir sustancias en situaciones en que hacerlo significa un riesgo a la salud física (por ejemplo, al manejar un vehículo u operar una máquina); consumir una sustancia que genera problemas legales; consumir una sustancia continuamente a pesar de los problemas sociales o interpersonales recurrentes a los que esto conlleva o que esto agrava (por ejemplo, discusiones como resultado de las consecuencias de la intoxicación, peleas físicas).

Abuso de sustancias: Consumir alcohol o drogas a pesar de las consecuencias negativas a las que esto conlleva.

Affordable Care Act (Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio, ACA): La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio, ratificada el 23 de marzo de 2010, asegura acceso a cuidado de salud asequible y de calidad para todos los estadounidenses. La Ley contiene nueve títulos y cada uno aborda un componente de la reforma a la salud (http://www.hhs.gov/opa/affordable-care-act).

Coalición: Un acuerdo de cooperación y colaboración entre grupos de personas u organizaciones para trabajar juntas sobre una meta común.

Community Anti-Drug Coalitions of America (Coaliciones Comunitarias Contra las Drogas de Estados Unidos, CADCA): Representa los intereses de más de 5,000 coaliciones comunitarias contra las drogas en el país (http://www.cadca.org).

Comunidad: Un grupo de individuos que comparten características e intereses comunes. Una comunidad puede ser definida por la geografía, el grupo etario, sus antecedentes étnicos o culturales, su orientación sexual, etc.

Concentración de alcohol en la sangre (BAC): La cantidad de alcohol presente en la sangre de una persona en un momento determinado después de consumir alcohol.

Consumo: Autoadministración de una sustancia psicoactiva (alcohol o drogas).

Consumo compulsivo de alcohol: Beber cinco o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión (o sea, al mismo tiempo o en un par de horas) al menos un día durante los últimos 30 días.

Contribución en especie: Las contribuciones en especie hechas a proyectos son todas aquellas contribuciones (ej., instalaciones, espacio, servicios) de fuentes que no son federales, como por ejemplo los ingresos no federales de un estado o sub estado, becas de fundaciones o contribuciones de otras entidades públicas o privadas que no son federales. Un ejemplo de una contribución en especie es cuando una universidad dona tiempo y el uso de sus equipos para la elaboración de un folleto sobre la prevención del suicidio.

Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos, HHS): El departamento del gobierno federal que acoge a SAMHSA. HHS es la principal agencia del gobierno encargada de proteger la salud y la seguridad de todos los estadounidenses, y de proporcionar servicios humanos esenciales, sobre todo para las personas que no pueden ayudarse a sí mismas (http://www.hhs.gov).

Dependencia: Grupo de fenómenos conductuales, cognitivos y fisiológicos que se desarrollan después del consumo repetido de sustancias, y que usualmente incluyen un fuerte deseo de consumir drogas, dificultades para controlar el consumo, un uso asiduo a pesar de las consecuencias perjudiciales, un nivel de prioridad más elevado puesto en el consumo de sustancias que en otras actividades y obligaciones, un aumento de la tolerancia y, algunas veces, síntomas físicos relacionados con el síndrome de la abstinencia.

Dependencia de sustancias: Consumo asiduo de alcohol o drogas a pesar de sus efectos negativos. Usualmente acompañado de una dependencia psicológica caracterizada por la tolerancia y síntomas del síndrome de abstinencia.

Edad de inicio: La edad en la que la persona utiliza drogas o alcohol por primera vez.

Incidencia: La velocidad con que nuevos eventos ocurren en una población.

National Registry of Effective Programs and Practices (Registro Nacional de Programas y Prácticas Basados en la Evidencia, NREPP): Un directorio diseñado para apoyar la toma de decisiones informadas y la difusión de información oportuna y concreta sobre tratamientos basados en la investigación, con el fin de prevenir y tratar los trastornos relacionados con la salud mental y el abuso de sustancias. El directorio de NREPP permite a los usuarios adquirir una descripción de los tratamientos y evaluaciones de pares sobre las evidencias en base a los resultados obtenidos en varias dimensiones (http://nrepp.samhsa.gov).

Office of National Drug Control Policy (Oficina de Políticas para el Control Nacional de Drogas, ONDCP): El principal objetivo de la ONDCP es establecer políticas, prioridades y objetivos para el programa nacional de control de drogas. Las metas del programa son reducir el consumo, fabricación y tráfico de drogas ilícitas, los crímenes y violencia ligados a las drogas y las consecuencias de salud como resultado del consumo de drogas.

La ONDCP forma parte de la Oficina Ejecutiva del Presidente (http://www.whitehouse.gov/ondcp).

Población objetivo: El grupo específico al que se quiere alcanzar o atender a través de un programa o tratamiento.

Práctica basada en la evidencia: Un programa que ha pasado por una evaluación científica y que ha demostrado ser efectivo.

Prevalencia: Un estimado del consumo, dependencia o abuso de sustancias en una vida, en el último año, y en el último mes, o de otros comportamientos de interés en un periodo de tiempo determinado.

Prevención: Un paso o un conjunto de pasos que forman parte de un proceso continuo para promover la salud individual, familiar y comunitaria; prevenir los trastornos mentales y conductuales; apoyar la resistencia y la recuperación y prevenir las recaídas.

Problemas mentales, emocionales y conductuales: Dificultades que pueden ser señales o síntomas tempranos de trastornos mentales, pero que no son lo suficientemente frecuentes o severos para cumplir con los criterios para un diagnóstico.

Promoción de la salud mental: Tratamientos que buscan mejorar la habilidad para lograr o desarrollar tareas mentalmente apropiadas (competencias del desarrollo) y un sentido positivo de la autoestima, el control, el bienestar y la inclusión social para fortalecer la capacidad de enfrentar la adversidad.

Síndrome de abstinencia: Un conjunto de síntomas que pueden ocurrir al dejar de consumir una sustancia adictiva, como el alcohol, repentinamente después de un periodo prolongado y crónico de uso.

Sostenibilidad: Habilidad para continuar un programa o práctica después de que termine su financiamiento.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, SAMHSA): Agencia pública de salud que forma parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos y cuya misión es reducir el impacto del abuso de sustancias y de las enfermedades mentales en las comunidades de los Estados Unidos (http://www.samhsa.gov).

- **SAMHSA's Center for Behavioral Health Statistics and Quality (Centro de Estadísticas sobre Salud Conductual y Calidad de SAMHSA, CBHSQ):** Responsable de recopilar, analizar y difundir estadísticas sobre salud conductual (http://www.samhsa.gov/about/cbhsq.aspx).
- **SAMHSA's Center for Mental Health Services (Centro de Servicios de Salud Mental de SAMHSA, CMHS):** Enfocado en la prevención y el tratamiento de los trastornos mentales (http://www.samhsa.gov/about/cmhs.aspx).
- **SAMHSA's Center for Substance Abuse Prevention (Centro para la Prevención del Abuso de Sustancias de SAMHSA, CSAP):** Organización dedicada a prevenir y reducir el abuso de drogas ilícitas, alcohol y tabaco (http://www.samhsa.gov/about/csap.aspx).

- **SAMHSA's Center for Substance Abuse Treatment (Centro para el Tratamiento para el Abuso de Sustancias de SAMHSA, CSAT):** Apoya la prestación de tratamientos y servicios de rehabilitación eficaces contra el abuso de sustancias (http://www.samhsa.gov/about/csat.aspx).

Trastorno por consumo de sustancias: Término inclusivo para referirse al abuso o la dependencia de sustancias.

Uso excesivo de alcohol: Beber cinco o más bebidas alcohólicas en una sola ocasión (o sea, al mismo tiempo o en un par de horas) en cinco o más días durante los últimos 30 días. A los consumidores excesivos de alcohol también se les conoce como bebedores compulsivos de alcohol.

Uso experimental: Las primeras veces en que se consume alcohol, tabaco o una droga ilícita. El término algunas veces se refiere al uso extremadamente infrecuente o no persistente.

Uso indebido: Utilizar una sustancia para un propósito que no guarda coherencia con las directrices legales o médicas. Algunas veces se utiliza este término para describir el uso no médico de un medicamento recetado o el uso de un medicamento recetado de una forma que discrepa de las indicaciones médicas.

Recaída: Cuando una persona que estaba en recuperación por el consumo de sustancias vuelve a beber alcohol o a usar drogas después de un periodo de abstinencia. Una recaída usualmente está acompañada por la reaparición de los síntomas de dependencia.

Zona objetivo: La zona objetivo de un programa o tratamiento específico.

Organizaciones y lugares que te pueden ayudar

Hay muchas organizaciones, programas y páginas web que te pueden ayudar y proporcionar información sobre prevención contra el abuso de sustancias y la promoción de la salud mental.

Prevención y tratamiento

- **Alcohol Screening and Brief Intervention for Youth: A Practitioner's Guide** (Detección del Consumo de Alcohol entre los Jóvenes y Tratamiento: Guía para Practicantes) – Guía del Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA) que ayuda a identificar a los jóvenes que están en riesgo de desarrollar problemas relacionados con el consumo de alcohol (http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Practitioner/YouthGuide/YouthGuide.pdf).

- **Center for the Application of Prevention Technologies** (Centro para la Aplicación de Tecnologías de Prevención, CAPT) – Sistema nacional de capacitación y asistencia técnica para prevenir el abuso de sustancias que busca fortalecer los sistemas de prevención y la salud conductual de los trabajadores a nivel nacional financiado por SAMHSA (http://captus.samhsa.gov).

- **Community Anti-Drug Coalitions of America** (Coaliciones de Comunidades Estadounidenses contra las Drogas, CADCA) – Representa los intereses de más de 5,000 coaliciones comunitarias contra las drogas en el país (http://www.cadca.org).

- **Center for Substance Abuse Prevention** (Centro para la Prevención del Abuso de Sustancias, CSAP) – Un centro dentro de SAMHSA que lidera el esfuerzo a nivel nacional para prevenir y reducir el abuso de drogas ilícitas, alcohol y tabaco (http://www.samhsa.gov/about/csap.aspx).

- **GAINS Center** (Centro GAINS) – Centro financiado por SAMHSA que busca promover los servicios de salud mental y prevenir el abuso de sustancias para las personas que padecen ambos trastornos; el centro trabaja en conjunto con el sistema de justicia. (http://gainscenter.samhsa.gov)

- **National Action Alliance for Suicide Prevention** (Alianza Nacional de Acción para la Prevención del Suicidio) – Colaboración público-privada creada por SAMHSA para promover la prevención del suicidio (http://www.actionallianceforsuicideprevention.org).

- **National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism** (Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo, NIAAA) – Lidera el esfuerzo a nivel nacional para reducir los problemas asociados al consumo de alcohol realizando y apoyando investigaciones; coordinando y colaborando con otros institutos y programas federales de investigación sobre temas relacionados al consumo de alcohol; colaborando con organizaciones, agencias y programas que están involucrados en labores relacionadas al consumo de alcohol; traduciendo y difundiendo los resultados de las investigaciones. (http://www.niaaa.nih.gov).

- **National Prevention Strategy** (Estrategia Nacional de Prevención) – Un plan integral develado por el Director General de Salud Pública de los Estados Unidos que ayudará a aumentar el número de estadounidenses saludables en todas las etapas de la vida. (http://www.surgeongeneral.gov/initiatives/prevention/strategy/report.pdf)

- **National Registry of Effective Programs and Practices** (Registro Nacional de Programas y Prácticas basados en la Evidencia, NREPP) – Un directorio de SAMHSA, diseñado para apoyar la toma de decisiones informadas y la difusión de información oportuna y concreta sobre tratamientos basados en la investigación, con el fin de prevenir y tratar los trastornos relacionados con la salud mental y el abuso de sustancias (http://nrepp.samhsa.gov).

- **The Suicide Prevention Resource Center** (Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio) – Centro financiado por SAMHSA que apoya las labores de prevención, capacitación y recursos para ayudar a organizaciones e individuos a desarrollar programas, tratamientos y políticas para prevenir suicidios. Los recursos disponibles incluyen información sobre programas escolares de prevención, un registro de buenas prácticas, información estatal y más (http://www.sprc.org).

Consumo y abuso de sustancias

- **100 Pioneers for Smoking Cessation Campaign** (Campaña 100 Pioneros para Dejar de Fumar) – Una campaña patrocinada por SAMHSA y el Centro de Liderazgo para Dejar de Fumar (SCLC) que busca lograr que el abandono del consumo de tabaco forme parte del proceso de recuperación para las personas que padecen desórdenes ocasionados por problemas de salud mental y consumo de sustancias (http://smokingcessationleadership.ucsf.edu/Pioneers.htm).

- **Alcoholics Anonymous** (Alcohólicos Anónimos) – Una organización que ofrece apoyo para las personas con problemas de alcoholismo a través de apoyo mutuo, y cuyo principal propósito es ayudar a los alcohólicos a lograr la sobriedad (http://www.aa.org).

- **BeTobaccoFree.HHS.gov** (Libérate del Tabaco) – Una página web operada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) que proporciona información sobre productos derivados del tabaco, los efectos del consumo de tabaco en la salud, y recursos para prevenir y abandonar su consumo (http://BeTobaccoFree.HHS.gov).

- **Center for Substance Abuse Treatment** (Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias, CSAT) – Un centro dentro de SAMHSA que apoya la prestación de tratamientos y servicios de rehabilitación eficaces para las personas con trastornos de salud mental o relacionados con el consumo de sustancias (http://www.samhsa.gov/about/csat.aspx).

- **Narcotics Anonymous** (Narcóticos Anónimos) – Una organización que ofrece apoyo para las personas con problemas de adicción a través de una red de apoyo de pares y un proceso de recuperación. La misión de la organización es proporcionar un ambiente en que las personas adictas puedan ayudarse mutuamente para abandonar las drogas y a encontrar una nueva manera de vivir (http://www.na.org).

- **NIDA InfoFacts** – Una página web del Instituto Nacional de Abuso de Drogas (NIDA) que proporciona información actualizada sobre los efectos de ciertas drogas en la salud, incluidas drogas recreativas y mezclas herbales (http://www.drugabuse.gov/infofacts/infofactsindex.html).

- **Office of National Drug Control Policy** (Oficina de Políticas para el Control Nacional de Drogas, ONDCP) – Oficina de la Casa Blanca que se encarga de establecer políticas, prioridades y objetivos para el programa nacional de control de drogas. Las metas del programa son reducir el consumo, fabricación y tráfico de drogas ilícitas, los crímenes y violencia ligados a las drogas y las consecuencias de salud como resultado del consumo de drogas (http://www.whitehouse.gov/ondcp).
- **SAMHSA's Treatment Locator** (El Localizador de Tratamiento de SAMHSA) – Un directorio con capacidad de búsqueda de programas de tratamiento de problemas relacionados con el abuso de alcohol y drogas, que proporciona las direcciones de centros en todo el país (http://findtreatment.samhsa.gov).
- **The Fetal Alcohol Spectrum Disorders Center for Excellence** (Espectro de los Desórdenes relacionados con el Alcohol Fetal, Centro para la Excelencia) – Un centro financiado por SAMHSA y dedicado a prevenir y tratar los trastornos del espectro del alcoholismo fetal (FASD); el centro proporciona información y recursos sobre FASD y materiales para concientizar al público (http://www.fasdcenter.samhsa.gov).

Salud mental

- **Center for Mental Health Services** (Centro de Servicios de Salud Mental, CMHS) – Centro dentro de SAMHSA que se enfoca en la prevención y el tratamiento de trastornos mentales (http://www.samhsa.gov/about/cmhs.aspx).
- **MentalHealth.gov** (Salud Mental) – Página web que proporciona acceso a información del gobierno de los EE.UU. sobre la salud mental y los problemas de salud mental, incluidas las señales de problemas de salud mental, cómo hablar al respecto y cómo obtener ayuda (http://www.mentalhealth.gov).
- **SAMHSA's Resource Center to Promote Acceptance, Dignity and Social Inclusion Associated with Mental Health** (Centro de Recursos para Promover la Aceptación, la Dignidad y la Inclusión Social relacionados con la Salud Mental de SAMHSA, ADS Center) – Una iniciativa de SAMHSA que busca mejorar el nivel de aceptación e inclusión social por medio de estrategias exitosas, garantizando que las personas con problemas de salud mental puedan tener una vida plena y productiva dentro de sus comunidades sin temor al prejuicio y a la discriminación. Proporciona información y asistencia para desarrollar esfuerzos exitosos en contra de los prejuicios y la discriminación y para promover la inclusión social (http://promoteacceptance.samhsa.gov/default.aspx).
- **SAMHSA's Mental Health Services Locator** (El Localizador de Tratamiento para la Salud Mental de SAMHSA) – Recurso para ayudar a las personas a encontrar centros de servicio y recursos de tratamiento para la salud mental (http://store.samhsa.gov/mhlocator).
- **The Partnership for Workplace Mental Health** (Asociación para la Salud Mental en el Trabajo) – Organización que colabora con empleadores para asegurar que los empleados y sus familias, que padezcan enfermedades mentales, incluidos trastornos relacionados con el abuso de sustancias, tengan acceso a cuidado de salud eficaz (http://www.workplacementalhealth.org).

Salud y bienestar

- **10 by 10 Wellness Campaign** (10 por 10, Campaña de Bienestar) – Campaña de SAMHSA que promueve el bienestar para las personas con problemas de salud mental, con la esperanza de incrementar su expectativa de vida por 10 años durante los siguientes 10 años (http://www.promoteacceptance.samhsa.gov/10by10/default.aspx).

- **American Public Health Association** (Asociación Americana de Salud Pública, APHA) – La más antigua y diversa organización de profesionales de salud pública en el mundo. APHA ha construido una voz colectiva sobre la salud pública y trabaja para garantizar el acceso al cuidado de salud, proteger el financiamiento para los principales servicios de salud pública y eliminar las disparidades en materia de salud, entre otra amplia variedad de temas (http://www.apha.org).

- **Healthy People** (Gente Saludable) – Programa de la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) que ofrece objetivos nacionales para los próximos 10 años, basados en la ciencia, para mejorar la salud de los estadounidenses (http://www.healthypeople.gov).

- **The Centers for Disease Control and Prevention** (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC) – Agencia de HHS y la principal agencia federal encargada de llevar a cabo y apoyar actividades de salud pública en los EE.UU. Esto incluye proporcionar información y herramientas a las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, las lesiones y discapacidades, y preparar a las personas en caso de emergencias sanitarias (http://www.cdc.gov).

- **The Health Resources and Services Administration** (Administración de Recursos y Servicios de Salud, HRSA) – Agencia de HHS y la principal agencia federal encargada de mejorar el acceso de las personas que no tienen seguro médico, aisladas o vulnerables, a los servicios de salud (http://www.hrsa.gov).

Recursos para adolescentes, adultos jóvenes y estudiantes universitarios

- **Al-Anon/Alateen Family Groups** (Grupos de Familia Al-Anon/Alateen) – Organización que ofrece apoyo a los familiares y amigos de personas que tienen problemas de alcoholismo (http://www.al-anon.alateen.org).

- **NIDA for Teens** (NIDA para Adolescentes) – Página web apoyada por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) que contiene información para adolescentes sobre el abuso de medicamentos recetados y el consumo de drogas ilícitas (http://teens.drugabuse.gov).

- **Safe Schools, Healthy Students** (Escuelas Seguras, Estudiantes Saludables) – Iniciativa patrocinada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, el Departamento de Educación y el Departamento de Justicia de los Estados Unidos, diseñada para prevenir la violencia y el abuso de sustancias entre los jóvenes del país en las escuelas y comunidades (http://www.sshs.samhsa.gov).

- **Stop Underage Drinking** (Cómo Detener el Consumo de Alcohol entre los Menores de Edad) – Iniciativa federal interagencial que ofrece una amplia gama de información sobre el consumo de alcohol entre menores, incluidos estadísticas y datos, recursos para los padres, los jóvenes, los educadores, las organizaciones comunitarias y los negocios y más (http://www.stopalcoholabuse.gov).
- **Students Against Destructive Decisions** (Estudiantes en Contra de las Decisiones Destructivas, SADD) – Organización de educación de pares, prevención y activismo dedicada a prevenir las malas decisiones destructivas, principalmente el consumo de alcohol y drogas entre menores de edad, los incidentes de manejo arriesgado y distraído y la violencia y los suicidios entre adolescentes (http://www.sadd.org).
- **The National Advisory Council on Alcohol Abuse and Alcohol Prevention Task Force on College Drinking** (Grupo de Trabajo sobre el Consumo de Alcohol en Universidades del Consejo Consultivo Nacional sobre el Abuso de Alcohol y la Prevención del Consumo) – Grupo de trabajo que proporciona investigaciones e información sobre el consumo de alcohol en las universidades (http://www.collegedrinkingprevention.gov).
- **The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking** (Llamado del Director General de Salud Pública de los Estados Unidos a Prevenir y Reducir el Consumo de Alcohol entre los Menores de Edad) – Recurso informativo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) sobre el consumo de alcohol entre menores (http://www.surgeongeneral.gov/library/calls/underagedrinking/calltoaction.pdf).
- **Too Smart To Start** (Demasiado Inteligente para Hacerlo) – Página web dedicada a ayudar a jóvenes, familias, educadores y comunidades a prevenir el consumo de alcohol entre menores de edad y los problemas que esto ocasiona (http://www.toosmarttostart.samhsa.gov).
- **The Trevor Project** – (El Proyecto Trevor) – Iniciativa que promueve la aceptación de los homosexuales, lesbianas, bisexuales y adolescentes que puedan estar cuestionando su identidad sexual, y también ayuda a promover la prevención del suicidio entre los jóvenes que conforman esta población. Trevor Helpline (la línea de ayuda del proyecto Trevor), 1-866-488-7386, es una línea de prevención de suicidios que opera las 24 horas del día para ayudar a jóvenes homosexuales, lesbianas, bisexuales y adolescentes que puedan estar cuestionando su identidad sexual (http://www.thetrevorproject.org).
- **The White House Office of National Drug Control Policy's National Youth Anti-Drug Media Campaign** (Campaña de Medios de la Oficina Nacional de Políticas para el Control de Drogas de la Casa Blanca (ONDCP) Contra el Consumo de Drogas entre Jóvenes) – Proporciona materiales e información dirigida a los adolescentes a través de la campaña "Above the Influence" (Por encima de la influencia) (http://www.abovetheinfluence.com).
- **UnderageDrinking.SAMHSA.gov** (El Consumo de Alcohol entre Menores) – Página web de educación pública apoyada por el "Llamado a la Acción" para prevenir y reducir el consumo de alcohol entre menores emitido por el Director General de Salud Pública de los Estados Unidos, la cual informa a los padres cómo pueden ayudar a reducir el riesgo de que sus hijos consuman alcohol (http://underagedrinking.samhsa.gov).

Trauma y crisis

- **Dealing with the Effects of Trauma: A Self-Help Guide** (Cómo Manejar las Secuelas del Trauma: Una Guía de Auto-ayuda) – Documento elaborado por SAMHSA que proporciona consejos para que las personas puedan enfrentar los efectos de los traumas y hacerse cargo de su recuperación. Ofrece información para obtener ayuda profesional de proveedores de cuidado de salud y una serie de actividades diarias que ayudan en el proceso de recuperación (http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA-3717/SMA-3717.pdf).

- **Disaster Response** (Respuesta a Desastres) – Un recurso de SAMHSA que ofrece consejos prácticos para manejar los efectos que los desastres naturales puedan tener en la salud física y mental de las personas (http://www.samhsa.gov/Disaster).

- **Disaster Technical Assistance Center** (Centro de Asistencia Técnica para Desastres, DTAC) – Centro financiado por SAMHSA que ofrece recursos para capacitar a los estados, territorios y entidades locales para que puedan responder eficazmente al abuso de sustancias y los problemas de salud mental en caso de desastres (http://www.samhsa.gov/dtac).

- **National Center for Trauma Informed Care** (Centro Nacional para el Cuidado Informado del Trauma, NCTIC) – Centro de asistencia técnica financiado por SAMHSA y dedicado a generar conciencia sobre el cuidado informado de los traumas y a promover la implementación de prácticas informadas sobre el trauma en programas y servicios (http://www.samhsa.gov/nctic).

- **National Center on Substance Abuse & Child Welfare** (Centro Nacional Sobre el Abuso de Sustancias y el Bienestar Infantil, NCSACW) – Centro financiado por SAMHSA y la Administration on Children, Youth and Families (Administración sobre Niños Jóvenes y Familias) dedicado a mejorar los sistemas y las prácticas para las familias que padecen desórdenes relacionados con el abuso de sustancias. El centro trabaja en asuntos de bienestar de los niños y en los sistemas judiciales familiares y ayuda a agencias locales, estatales y tribales (http://www.ncsacw.samhsa.gov).

- **National Child Traumatic Stress Network** (Red Nacional para Tratar el Estrés Traumático Infantil, NCTSN) – Red dedicada a mejorar el acceso al cuidado, tratamiento y servicios para niños y adolescentes que han estado expuestos a eventos traumáticos (http://www.nctsnet.org).

- **National Suicide Prevention Lifeline** (Red Nacional de Prevención del Suicidio) – Una línea telefónica gratis, disponible las 24 horas del día y confidencial, para la prevención del suicidio. Cualquier persona que esté pasando por una crisis emocional o que esté considerando el suicidio puede llamar. Cuenta con una red nacional de centros locales de manejo de crisis que proporcionan consejería ante crisis y referencias a centros para el cuidado de la salud mental día y noche. La línea recibe financiamiento de SAMHSA (http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx).

Fuerza laboral

- **Communities That Care (CTC) Curriculum** (Programa de Comunidades que se Preocupan —CTC, presentación de PowerPoint) – Un programa desarrollado por SAMHSA que proporciona información a las comunidades para que puedan crear una estrategia de prevención orientada a los problemas conductuales entre los jóvenes, como la violencia, la delincuencia y el abuso de sustancias (http://store.samhsa.gov/product/Communities-That-Care-Curriculum/PEP12-CTCPPT).

- **Get Connected Toolkit** (Kit de Recursos: Conéctate) – Un kit de recursos elaborado por SAMHSA que proporciona información para los proveedores de servicios para ancianos sobre el abuso de alcohol y de medicamentos, y sobre los problemas de salud mental entre los ancianos para poder afrontar estos problemas de manera eficaz (http://store.samhsa.gov/product/Linking-Older-Adults-With-Medication-Alcohol-and-Mental-Health-Resources/SMA03-3824).

- **Making Your Workplace Drug-Free** (Cómo Hacer de tu Oficina un Lugar Libre de Drogas) – Un kit de recursos elaborado por SAMHSA para que los empleadores puedan prevenir el consumo de drogas en el trabajo. Incluye una política escrita, módulos educativos para empleados y módulos de capacitación para supervisores, materiales, folletos y hojas informativas para cada etapa de la implementación, incluida la ayuda a los empleados (http://store.samhsa.gov/product/ Making-Your-Workplace-Drug-Free/SMA07-4230).

- **Preventing Suicide: A Toolkit for High Schools** (La Prevención del Suicidio: Kit de Materiales para Escuelas Secundarias) – Un kit de materiales de SAMHSA que ayuda a las escuelas secundarias y los distritos escolares a diseñar e llevar a cabo estrategias para prevenir el suicidio y promover la salud mental. Incluye materiales para llevar a cabo un programa multifacético de prevención de los suicidios que responde a las necesidades y culturas de los estudiantes (http://store.samhsa.gov/product/Preventing-Suicide-A-Toolkit-for-High-Schools/SMA12-4669).

- **Top Issues for LGBT Populations Information and Resource Kit** (Información y Kit de Recursos sobre los Principales Problemas entre las Poblaciones LGBT) – Un recurso de SAMHSA que proporciona información a profesionales en prevención, proveedores de cuidados de salud y educadores sobre los problemas de salud actuales entre las poblaciones lesbianas, homosexuales, bisexuales y transgénero (LGBT) (http://store.samhsa.gov/product/Top-Health-Issues-for-LGBT- Populations/SMA12-4684).

Datos y estadísticas

- **Center for Behavioral Health Statistics and Quality** (Centro de Estadísticas y Calidad sobre la Salud Conductual, CBHSQ) – Un centro dentro de SAMHSA cuya principal responsabilidad es recopilar, analizar y difundir datos sobre la salud conductual (http://www.samhsa.gov/about/cbhsq.aspx).

- **Centers for Disease Control and Prevention's Behavioral Risk Factor Surveillance System** (Sistema de Vigilancia de los Factores de Riesgo Conductuales —BRFSS— de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades —CDC) – Un sistema de encuestas telefónicas sobre salud que monitorea las condiciones de salud y comportamientos riesgosos en los Estados Unidos y proporciona estadísticas estatales e información de contacto (http://www.cdc.gov/brfss).

- **Centers for Disease Control and Prevention's National Center for Injury Prevention and Control** (Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones —NCIPC— de los CDC) – Un centro que proporciona información sobre el número de muertes en la población según la causa y la manera (por ejemplo, suicidios) por estado, raza, origen hispano, sexo y grupo etario (http://www.cdc.gov/injury).

- **Centers for Disease Control and Prevention's Youth Risk Behavior Surveillance System** (Sistema de Vigilancia de las Conductas de Riesgo en los Jóvenes —YRBSS— de los CDC) – Un programa que monitorea seis tipos de conductas peligrosas que contribuyen a las principales causas de muerte y discapacidad entre los adultos y jóvenes, incluidos el consumo de alcohol, tabaco y drogas. YRBSS ofrece datos sobre encuestas locales (http://www.cdc.gov/HealthyYouth/yrbs).

- **Monitoring the Future** (Monitorear el Futuro) – Un estudio continuo apoyado por NIDA sobre los comportamientos, la actitudes y los valores de los estudiantes de secundaria, los estudiantes universitarios y los adultos jóvenes en los EE.UU. (http://monitoringthefuture.org).

- **SAMHSA's Directory of Single State Agencies** (Directorio de las Agencias Estatales de SAMHSA, SSA) – Un directorio de oficinas de gobierno estatales (en los 50 estados y en los territorios) que ofrece información de contacto para los programas estatales dedicados a la salud mental y la prevención y tratamiento del abuso de sustancias (http://www.samhsa.gov/grants/ssadirectory.pdf).

- **SAMHSA's National Survey on Drug Use and Health** (Encuesta Nacional de SAMHSA sobre el Uso de Drogas y la Salud, NSDUH) – Publicación que proporciona información sobre la prevalencia, patrones y consecuencias del consumo y el abuso de alcohol, tabaco y drogas ilícitas en los EE.UU. (http://samhsa.gov/data/NSDUH.aspx).

- **Treatment Episode Data Set** (Conjunto de Datos sobre Periodos de Tratamiento, TEDS) – Serie de datos financiada por SAMHSA sobre las características demográficas y de abuso de sustancias sobre las personas admitidas y dadas de alta de los centros de tratamiento contra el abuso de sustancias en los EE.UU. (http://wwwdasis.samhsa.gov/webt/newmapv1.htm).

- **United States Census Bureau** (Oficina del Censo de los EE.UU.) – Una oficina que ofrece una amplia gama de datos estatales, regionales y locales, incluidos "datos básicos" y datos sobre la población según la edad, el sexo y el grupo étnico (http://www.census.gov).

Formulario de sugerencias y comentarios sobre la Semana Nacional de Prevención 2014

Evaluación del evento de la Semana Nacional de Prevención 2014

Nombre del evento:____

Organización o grupo: ____

Lugar: ____

Fecha del evento: ____

Describe brevemente tu evento de la Semana Nacional de Prevención 2014:

____

____

____

____

____

¿Cuál fue el objetivo de tu evento (por ejemplo, recaudar fondos, generar conciencia, establecer nuevas asociaciones, unir a la comunidad)?

____

____

____

____

____

____

¿Cuál era tu grupo objetivo (por ejemplo, todos los miembros de la comunidad, los jóvenes, los padres, las poblaciones en riesgo, los líderes comunitarios)?

____

____

____

____

¿Cuál(es) fue(ron) el/los tema(s) de tu evento?

- [ ] Prevención y abandono del consumo de tabaco
- [ ] Prevención del consumo de alcohol entre los menores de edad
- [ ] Prevención del abuso de medicamentos recetados y consumo de marihuana
- [ ] Prevención del abuso de alcohol
- [ ] Prevención de suicidios
- [ ] Promoción de la salud mental
- [ ] Todos los anteriores

¿Recibiste fondos de SAMHSA?

- [ ] No
- [ ] Sí

¿Cuál fue el presupuesto para tu evento?

- [ ] Menos de $100
- [ ] $100 - $250
- [ ] $250 - $500
- [ ] $500 – $1,000
- [ ] Más de $1,000

¿Trabajaste con socios o patrocinadores?

- [ ] No
- [ ] Socios [¿Cuántos?]
- [ ] Patrocinadores [¿Cuántos?]

¿Recibiste alguna donación en especie?

- [ ] No
- [ ] Sí [¿Cuál es el valor aproximado?]

¿Cómo promoviste tu evento?

- ☐ Repartición de volantes
- ☐ Difusión de boca en boca
- ☐ Creación de una página web para el evento
- ☐ Publicación de información sobre el evento en la página web existente
- ☐ Twitter
- ☐ Facebook
- ☐ YouTube
- ☐ Difusión a blogueros
- ☐ Artículo de opinion
- ☐ Guiones para menciones en vivo en la radio
- ☐ Aviso a los medios de comunicación
- ☐ Proclamación de la Semana Nacional de Prevención
- ☐ Entrevistas con los medios locales
- ☐ Distribución de calcomanías
- ☐ Distribución de tarjetas de bolsillo
- ☐ Creación de camisetas
- ☐ Otro

¿Cuántas personas asistieron a tu evento?

- ☐ Menos de 20 personas
- ☐ 20 – 49 personas
- ☐ 50 – 99 personas
- ☐ 100 – 149 personas
- ☐ 150 – 250 personas
- ☐ Más de 250 personas

¿Utilizaste la página web de la Semana Nacional de Prevención (http://www.samhsa.gov/semana-de-prevencion) como recurso? De ser así, por favor describe cómo utilizaste la página e incluye sugerencias para mejorar la página con el objetivo de que se ajuste a tus necesidades.

____

____

____

¿Cómo aprovechaste la Semana Nacional de Prevención para asociarte con otras organizaciones o entidades? Incluye una breve explicación si tienes algún tipo de actividad planeada con tus socios.

____

____

____

____

____

____

____

En escala del 1 al 5, por favor evalúa cada uno de los siguientes puntos.

1 = Totalmente en desacuerdo **2** = En desacuerdo **3** = De acuerdo **4** = Totalmente de acuerdo **5** = ¡No podría estar más de acuerdo!

En general, el Kit de materiales publicitarios para la **Semana Nacional de Prevención 2014** fue un recurso útil

1 2 3 4 5

El cronograma incluido en el Kit es realista; el plazo de tiempo sugerido fue suficiente para organizar un evento exitoso

1 2 3 4 5

Las ideas para eventos y las estimaciones de presupuestos incluidas en el Kit son realistas y de mucha utilidad

1 2 3 4 5

Las muestras y modelos de documentos incluidos en el Kit fueron de mucha utilidad

1 2 3 4 5

Las organizaciones y direcciones de páginas web incluidas en el Kit fueron de mucha utilidad

1 2 3 4 5

Deseo/Nosotros deseamos organizar otro evento para la **Semana Nacional de Prevención**

1 2 3 4 5

Por favor incluye cualquier sugerencia y comentarios que nos puedan ayudar a mejorar la conmemoración de la Semana Nacional de Prevención y el Kit de materiales publicitarios en el futuro:

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Este formulario se debe enviar por correo electrónico, fax o por correo postal el día después de tu evento.

Por favor envía fotos y otros materiales de tu evento junto con el formulario.

Por favor imprime este formulario y envíalo por correo a:

Claire Bennett
Health Communications and Marketing Team, Edelman
1875 Eye Street NW Suite 900
Washington, DC 20006

O guárdalo en tu computador y envíalo por correo electrónico a: claire.bennett@edelman.com

También puedes imprimirlo y enviarlo por fax al: 202.371.2858

http://www.samhsa.gov/semana-de-prevencion



2014 semana nacional de prevención

DEL 18 AL 24 DE MAYO